

Scheda di allenamento

<i>Gruppo</i>	<i>serie x ripetizioni</i>	<i>Esercizio</i>	<i>1° esercizio alternativo</i>	<i>2° esercizio alternativo</i>
DORSO	3 x 15	Lat Machine avanti nuca presa larga	Lat Machine avanti nuca presa stretta	Trazioni alla sbarra
	3 x 12	Pulley basso con sbarra larga palmi in basso	Pulley basso con sbarra stretta palmi in basso	Rematore con bilanc. o man. presa larga
	3 x 15	"Superman" alternato a terra ISO	"Superman" doppio a terra ISO	
ADDOME (1)	3 x 12-15	Crunch inverso	Parallele addom. sollevamento bacino	Spinte in alto gambe incr. a terra
	3 x 15	Crunch laterali	Crunch laterale ai cavi	Sollev. busto later. alla spalliera
	3 x 15	Crunch	Crunch ai cavi	Sit-up o Jacknife
PETTO	2 x 12	Panca inclinata	Spinte con manubri panca inclinata	Croci con man. panca inclinata
	2 x 12	Panca piana	Spinte con manubri panca piana	Croci con man. panca piana
	2 x 12	Spinte con manubri Panca inversa	Panca inversa Smith machine	
SPALLE	2 x 15	Military Press	Sholuder Press	Press alla Arnold
	2 x 12	Alzate laterali con manubri	Alzate laterali ai cavi	Alzate laterali busto flesso
	2 x 15	Trapezi trazioni al mento con man. o cavo	Shrug con manubri o cavi laterali	Shrug con bilanciere anter. e post.
BRACCIA	3 x 12	Curl alla Arnold con man. o Curl con bilan. in piedi	Curl Larry Scott con EZ bar o con man.singoli	Hammer curl
	3 x 12	Spinte in basso con sbarra o corda	French press	Spinte ai cavi palmo in su
COLLO	3 x 12	Spinte ant. post. lat. ISO	Stretching	
MANI	3 x 25	Squeeze palla di gomma	Stretching	
AVAMBRACCI	6 x MAX	Wrist curl : 3 x anteriore + 3 x posteriore	Wrist curl con bilanciere	Stretching
GAMBE	3 x 15	Calf raise 1 gamba con manubrio	Calf raise con bil. sulle spalle	Stretching
	3 x 15	Leg curl	Leg curl in piedi	Stretching
	3 x 20	Affondi anteriori con manubri	Affondi laterali con manubri	Stretching
	3 x 20	sollev. da terra con cavigliera abduttori	sollev. da terra con cavigliera adduttori	Stretching
NOTE		1) una Routine completa ogni allenamento 4) ISO : esercizio Isometrico	2) riscaldamento : 12 min. Cyclette	3) defaticamento: 15 min tapis-roulant