

SCHEDA A

Riscaldamento 5' cardiofitness al 70% FC Max

Squat	3 x 8/10	90"
Stacco Sumo/Hip Thrust	3 x 10/12	75"
Abductor	3 x 10/12	60"
Slanci posteriori per gamba	3 x 10/12	00"
Lento con manubri	3 x 8/10	90"
Arnold press	3 x 8/10	75"
Alzate laterali al cavo basso	3 x 10/12	60"
Curl manubri alternato	3 x 10/12	60"

Crunch	Max	Max	Max
Hyperextension per glutei	12/15	12/15	12/15
Crunch inverso	Max	Max	Max

Cardio a piacere 5/10' al 65% FC Max

CIRCUITO 1

5' cardiofitness al 70% FC Max	1° giro	2° giro	3° giro
Squat	8	10	12
Lento con manubri	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

Stacco Sumo/Hip thrust	10	12	15
Alzate laterali	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

Arnold press	8	10	12
Abductor	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

Slanci posteriori per gamba	10/12	10/12	10/12
Curl manubri alternato	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

Crunch	Max	Max	Max
Hyperextension per glutei	12/15	12/15	12/15
Crunch inverso	Max	Max	Max

Cardio a piacere 5/10' al 65% FC Max

SCHEDA B

Riscaldamento 5' cardiofitness al 70% FC Max

Panca piana bilanciata	3 x 8/10	90"
Croci cavo alto	3 x 10/12	60"
Pull over	3 x 10/12	60"
Pulley presa larga al torace	3 x 8/10	90"
Tirate al mento presa stretta	3 x 8/10	75"
Alzate posteriori	3 x 10/12	60"
DIP/Spinte tra 2 panche	3 x Max	90"
Push down corda	3 x 10/12	60"

Crunch su fitball	Max	Max	Max
Crunch inverso in sospensione	Max	Max	Max
Plank	Max	Max	Max

Cardio a piacere 5/10' al 65% FC Max

CIRCUITO 2

5' cardiofitness al 70% FC Max	1° giro	2° giro	3° giro
Panca piana bilanciata	8	10	12
Push down corda	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

Pulley presa larga al torace	8	10	12
Croci cavo alto	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

Tirate al mento presa stretta	8	10	12
Pull over	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

DIP/Spinte tra 2 panche	Max	Max	Max
Alzate posteriori	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

Crunch su fitball	Max	Max	Max
Crunch inverso in sospensione	Max	Max	Max
Plank	Max	Max	Max

Cardio a piacere 5/10' al 65% FC Max

SCHEDA C

Riscaldamento 5' cardiofitness al 70% FC Max

Squat Sumo	3 x 8/10	90"
Stacco alla rumena	3 x 10/12	60"
Bulgarian squat	3 x 7/8	30"
Slanci laterali per gamba	3 x 10/12	00"
Lat machine avanti	3 x 10/12	60"
Pulley triangolo	3 x 8/10	90"
Lat machine presa inversa	3 x 10/12	75"
Pull down corda	3 x 10/12	60"

Crunch panca inclinata	Max	Max	Max
V-sit	Max	Max	Max
Plank	Max	Max	Max

Cardio a piacere 5/10' al 65% FC Max

CIRCUITO 3

5' cardiofitness al 70% FC Max	1° giro	2° giro	3° giro
Squat Sumo	8	10	12
Lat machine avanti	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

Stacco alla rumena	10	12	15
Pulley triangolo	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

Lat machine presa inversa	10	12	15
Slanci laterali per gamba	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

Bulgarian squat	7/8	7/8	7/8
Pull down corda	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

Crunch panca inclinata	Max	Max	Max
V-sit	Max	Max	Max
Plank	Max	Max	Max

Cardio a piacere 5/10' al 65% FC Max