

**Giorno 1**

Esercizio	Serie e Ripetizioni	Riposo
Panca piana	5x8	1,45
Spinte su panca 45° SS Spinte disco in piedi	5x8 SS 5x10	1,30
Spinte panca 30° con superserie	5x6 SS 5x10	1,30
Croci basse SS Push-up	5x12 SS 5x10	1,30
Tricep extension con corda stripping	5x8x10x12	1,15
French Press con EZ panca 30°	4x8	1,50
Curl seduto alternato	5x(8+8)	0,50
Curl EZ in piedi presa inversa	4x12	1,00
Addome		

**Giorno 2**

Esercizio	Serie e Ripetizioni	Riposo
Lat machine presa larga stripping	6x8+6x10+6x12	1,30
Rematore con bilanciere	5x8	1,00
Lat machine con maniglia parallela	4x10	1,00
Rematore con manubrio su panca	5x(10+10)	1,00
Curl martello seduto alternato	5x(10+10)	0,50
Curl ai cavi con corda in rest pause	5x10	1,10
Lento avanti	5x8	1,15
Alzate laterali SS alzate frontali con manubri	5x10 SS 5x10	1,20
Addome		

**Giorno 3**

Esercizio	Serie e Ripetizioni	Riposo
Squat con bilanciere	5x8	1,30
Leg press 45°	5x12	1,30
Bulgarian squat	5x(8+8)	1,15
Spinte panca 30° stripping	5x8+5x10	1,30
Spinte panca 45°	5x8	1,00
Pull-over	5x12	0,50
Affondi con manubri camminando	4x16	1,15
Croci ai cavi alti	5x12	1,00
Addome		

**Giorno 4**

Esercizio	Serie e Ripetizioni	Riposo
Lento avanti	6x6	1,15
Alzate frontali al cavo basso con corda	5x12	1,00
Alzate posteriori ai cavi	5x10	0,50
Trazioni	5xMAX	1,00
Rematore manubrio	5x(8+8)	1,15
Squat machine	5x10	1,30
Stacchi	5x5	1,45
Addome		

**Giorno 5**

Esercizio	Serie e Ripetizioni	Riposo
Curl EZ in piedi	5x8	0,50
Curl martello in piedi	5x10	1,00
Curl EZ presa inversa	5x8	0,50
Panca piana	6x8	1,30
Tricep extension con corda	5x8	1,00

<b>Esercizio</b>	<b>Serie e Ripetizioni</b>	<b>Riposo</b>
Panca piana stretta	4x10	1,15
Kick back al cavo alto	5x(8+8)	0,50
Affondi con manubri camminando	5x(8+8)	1,15
Croci basse	5x12	1,00
Addome		