



UOMO IPERTROFIA

UOMO IPERTROFIA

IPERTROFIA - AVANZATO

Sedute : 1

Scadenza : Venerdì 15 Maggio 2020

Durata : 4 settimane

Istruttore : Alessio Maiano

Giorno 1

1 - INIZIO CIRCUITO

Tempo totale circuito : 2 min 00 sec

Recupero ogni fine round : min 45 sec

Note: ESEGUIRE PER 3 VOLTE IL CIRCUITO FORMATO DA 3 ESERCIZI DA 40" DI LAVORO CIASCUNO, CON UNA PAUSA TRA UN CIRCUITO E L'ALTRO DI 45"



2 - Cardio
JUMPING JACK

Rec. : 0.0
40"



3 - Cardio
SKIP ALTO

Rec. : 0.0
40"



4 - Cardio
PIEGAMENTI A TERRA CON RACCOLTA GAMBE

Rec. : 0.0
40"

5 - FINE CIRCUITO



6 - Pettorali
FLOOR PRESS 2 KETTLEBELL

Rec. : 1.
4 x 20

UTILIZZANDO 2 BOTTIGLIE DA 2 LITRI



7 - Pettorali
PIEGAMENTI A TERRA CON BATTITO MANI

Rec. : 1.0
3 x max



8 - Tricipiti
PIEGAMENTI A TERRA DIAMOND

Rec. : 0.45
3 x max



9 - Dorsali
REMATORE IN PIEDI 2 MANUBRI

Rec. : 1.0
4 x 20



10 - Dorsali
LOMBARI A TERRA

Rec. : 0.45
3 x 10

UTILIZZANDO 2 BOTTIGLIE DA 2 LITRI



11 - Addominali
BARCHETTA BRACCIA TESE

Rec. : 0.30
3 x 30 secondi di lavoro



12 - Addominali
CRUNCH TOCCO CAVIGLIE GAMBE TESE IN ALTO

Rec. : 0.30
3 x 20



13 - Addominali
PLANK BIRDDOG
ALTERNATO

Rec. : 0.30
3 x 20



14 - Stretching
STRETCHING
DORSALI BRACCIA
TESE IN ALTO

Rec. : 0.0
3 x 20"/30"



15 - Stretching
STRETCHING
TRICIPITI BRACCIO
PIEGATO IN ALTO

Rec. : 0.0
3 x 20"/30"



16 - Stretching
STRETCHING
TRAPEZIO CAPO IN
AVANTI

Rec. : 0.0
2 x 20"/30"