

A.S.D. SPORTING CLUB MILANO 2



UOMO IPERTROFIA

UOMO IPERTROFIA
IPERTROFIA - AVANZATO

Sedute : 1
Scadenza : Venerdì 11 Dicembre 2020

Durata : 4 settimane
Istruttore : Gionata Colnaghi

Giorno 1


**1 - Tricipiti
PIEGAMENTI A
TERRA DIAMOND**



Rec. : 0.40
**1 x max + 4 x
max/2**

1° serie: max ripetizioni che riesci a fare (es. 20). Dalla 2° alla 5°: metà delle ripetizioni fatte nella 1° serie (es. 10)


**2 - Pettorali
PIEGAMENTI SU
BOSU**



Rec. : 0.30
3 x max


Usa uno scolapasta rigido.

**3 - Pettorali
PIEGAMENTI A
TERRA CON TOCCO
SPALLA**



Rec. : 0.40
5 x max

**4 - Dorsali
STACCHI 1
KETTLEBELL**



Rec. : 0.30
5 x 10

Usa uno zaino.

5 - INIZIO CIRCUITO
Recupero ogni fine round : min 20 sec
Note: Alterna 1' SQUAT ISOMETRICO / 12 SPLIT SQUAT / 10 SQUAT JUMP

**6 - Quadricipiti
SQUAT
ISOMETRICO**



Rec. : 0.0


**7 - Quadricipiti
SPLIT SQUAT 2
MANUBRI**



Rec. : 0.0

6 per gamba. Usa due zainetti o due bottiglie.

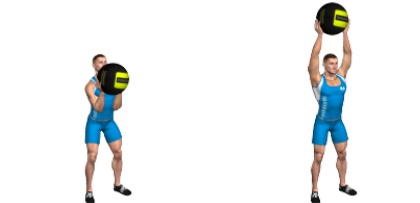
**8 - Quadricipiti
SQUAT JUMP MANI
AI FIANCHI**



Rec. : 0.0

9 - FINE CIRCUITO


**10 - Spalle
DISTENSIONI
SOPRA LA TESTA IN
PIEDI CON**



Rec. : 0.20
4 x 10

Usa uno zaino.

**11 - Tricipiti
FRENCH PRESS
INVERSO SU
RIALZO GAMBE**



Rec. : 0.20
5 x max

Appoggia le mani a una sedia. Spingi la sedia contro un muro per non farla muovere. Oppure usa la parte rigida del divano.

12 - INIZIO CIRCUITO
Recupero ogni fine round : min 20 sec
Note: Alterna 15 CURL HAMMER / 20 CURL HAMMER ALTERNATI



13 - Bicipiti
CURL HAMMER IN
PIEDI PIASTRA

Rec. : 0.0

Usa uno zaino.



14 - Bicipiti
CURL HAMMER IN
PIEDI 2 MANUBRI

Rec. : 0.0

Usa due zainetti.

15 - FINE CIRCUITO

16 - Addominali
PLANK BIRDDOG
ALTERNATO



Rec. : 0.0
3 x 20 per lato



17 - Addominali
PLANK IN
QUADRUPEDIA

Rec. : 0.0
4 x 1'



18 - Stretching
STRETCHING
PETTORALE
BRACCIO TESO IN
PIEDI
Rec. : 0.0
**2 x 30" per
braccio**



19 - Stretching
STRETCHING
GLUTEO GAMBA
PIEGATA DI LATO

Rec. : 0.0
**2 x 30" per
gamba**



20 - Stretching
CAT-COW POSE

Rec. : 0.20
2 x 20