

ASD SPORTING CLUB MILANO 2

















UOMO IPERTROFIA

UOMO IPERTROFIA
IPERTROFIA - AVANZATO

Seduta: **1**
Scadenza: **Lunedì 21 Dicembre 2020**

Durata: **4 settimane**
Istruttore: **Luca Zuccarelli**

Giorno 1

<p>1 - Stretching POSA DEL GATTO-MUCCA</p>  <p>Rec. : 0,0 1x10</p>	<p>2 - Glutei SUPERMAN A TERRA</p>  <p>Rec. : 0,0 1x20</p>	<p>3 - Dorsali LOMBARI A TERRA</p>  <p>Rec. : 0,0 1x20</p>
<p>4 - Addominali PLANK</p>  <p>Rec. : 0,40 2x40 "</p>	<p>5 - Quadricipiti SQUAT 2 KETTLEBELL</p>  <p>Rec. : 0,90 5x10</p> <p>1 CASSA D'ACQUA AL POSTO DEI KB, ECCENTRICA IN 3 SECONDI, FERMO IN BUCA 1 SECONDO</p>	<p>6 - Quadricipiti SQUAT BULGARO 2 KETTLEBELL</p>  <p>Rec. : 0,60 4x8 / 10 ciascun lato</p> <p>2 BOTTIGLIE D'ACQUA AL POSTO DEI KB, 5 SEC IN ECCENTRICA E 5 IN CONCENTRICA (TUT 10 SEC)</p>
<p>7 - Dorsali STACCHI 2 KETTLEBELL</p>  <p>Rec. : 0,90 5x10</p> <p>2 CASSE D'ACQUA AL POSTO DEI KB</p>	<p>8 - Dorsali REMATORE SU PANCA 1 MANUBRIO</p>  <p>Rec. : 0,60 4x8 / 10 ciascun lato</p> <p>CASSA D'ACQUA AL POSTO DEI KB, 5 SEC IN ECCENTRICA E 5 IN CONCENTRICA (TUT 10 SEC)</p>	<p>9 - Spalle LENTO AVANTI IN PIEDI BILANCIERE</p>  <p>Rec. : 0,90 5x10</p> <p>CASSA D'ACQUA AL POSTO BILANCIERE</p>
<p>10 - Pettorali PIEGAMENTI A TERRA</p>  <p>Rec. : 0,45 10-8-8-6</p>	<p>11 - INIZIO SUPERSERIE</p>	<p>12 - Tricipiti DIPS SU RIALZI</p>  <p>Rec. : 0,0 8</p>
<p>13 - Bicipiti MARTELLO RICCI IN PIEDI PIASTRA</p>  <p>Rec. : 0,0 8</p> <p>CASSA D'ACQUA AL POSTO DEL DISCO, 3x8 + 8, RECUPERO 60 SECONDI</p>	<p>14 - FINE SUPERSERIE</p>	<p>15 - INIZIO CIRCUITO Recupero ogni fine round: min 60 sec Note: 10 + 10 9 + 9 8 + 8 e così via sino a 1 + 1 NEL MINOR TEMPO POSSIBILE, dopo di che ripetere circuito da 1 + 1 2 + 2 3 + 3 e così via sino a 10 + 10, NEL MINORE TEMPO POSSIBILE</p>
<p>16 - Quadricipiti SALTI SU RIALZO</p>  <p>Rec. : 0,0</p>	<p>17 - Cardio BURPEES</p>  <p>Rec. : 0,0</p>	<p>18 - FINE CIRCUITO</p>

**19 - Addominali
PLANK**



Rec. : 0,0
2xMAX "

RECUPERA IL TEMPO CHE RIESCI A MANTENERE IN PLANK
LA PRIMA SERIE

**20 - Stretching
LA POSA DEL
BAMBINO A TERRA**



Rec. : 0,0

**21 - Stretching
COBRA POSA UN
TERRA**



Rec. : 0,0

**22 - Stretching
POSA LATERALE
DELL'ARCOBALENO**



Rec. : 0,0

**23 - Stretching
POSIZIONE SEDUTA
E RAGGIUNGI**



Rec. : 0,0

**24 - Stretching
STRETCHING
GLUTEO DISTESO
GAMBA PIEGATA AL
PIEDE**



Rec. : 0,0

**25 - Stretching
ALLUNGAMENTO
GLUTEO GAMBA
PIEGATA DI LATO**



Rec. : 0,0

**26 - Stretching
STRETCHING
GLUTEO SEDUTO A
TERRA**



Rec. : 0,0

**27 - Stretching
QUADRICIPITE
STRETCHING IN
PIEDI**



Rec. : 0,0

**28 - Stretching
BRACCIO TESO
PETTORALE
STRETCHING IN
PIEDI**



Rec. : 0,0

**29 - Stretching
ALLUNGAMENTO DI
SPALLA BRACCIO
TESO IN AVANTI**



Rec. : 0,0

**30 - Stretching
STRETCHING
TRICIPITI BRACCIA
INCROCIATE
DIETRO**



Rec. : 0,0

**31 - Stretching
TRAPEZIO CAPO
INCLINATO
STRETCHING**



Rec. : 0,0

**32 - Stretching
DIVARICATA GAMBE
ALLA PARETE
DISTESO**



Rec. : 0,0