

Proposta di allenamento Hatfiled su 4 split

A

Panca piana bilanciere 4x6
Panca inclinata manubri o parallele 4x10
Crossover ai cavi o croci su panca piana 3x15

French press manubri 3x8
Dips tra due panche 2x15

Polpacci in piedi 3x10
Polpacci seduto 3x15

B

Trazioni\rematore 4x6
Pulley\lat machine avanti 4x10
Pulldown 3x15

Curl bilanciere 3x8
Curl con manubri alternato 2x15

Sit up 3x15
Plank 3 tenute da almeno 40 secondi

C

Squat\pressa 4x6
Affondi 4x10
Legext 3x15
Legcurl 3x15

Polpacci in piedi 3x10
Polpacci seduto 3x15

D

Military press bilanciere\spinte in alto manubri 4x6
Tirate al petto 4x10
Alzate laterali 3x15
Croci inverse ai cavi 3x15

Scrollate con manubri 3x12

Sit up 3x15
Plank 3 tenute da almeno 40 secondi