

Esercizio principali	Serie X ripetizioni	Recupero	Carico
Panca piana bil	*	2 min	Buffer 2
Squat o varianti	*	2 min	Buffer 2
Esercizi secondari			
Dips	4x6	1.30	Buffer 1
Pressa	5x6	1.30	Buffer 1
Curl bilanciere angolato	5x6	1.00	Buffer 1

B

Esercizio principale	Serie X ripetizioni	Recupero	Carico
Mezzo stacco	*	2 min	Buffer 2
Esercizi secondari			
Chin up	4x6	1.30	Buffer 1
Military press	4x6	1.30	Buffer 1
Tirate al petto	3x8	1.00	A cedimento nell'ultima serie
French press manubri	6x6	1.00	Buffer 1

*

5x5

6x5

7x4

6x4

5x3

Tempo delle ripetizioni 2 1 1 1

Blocco 2

A

Esercizio principali	Serie X ripetizioni	Recupero	Carico
Panca piana man	*	1.30 min	Buffer 1
Pressa	*	1.30 min	Buffer 1
Esercizi secondari			
Dips	3x10+10	1 min	A cedimento nell'ultima serie
Leg ext\leg curl	5x10+10	1 min	A cedimento nell'ultima serie
Curl con la corda al cavo basso	4x15	30 sec	A cedimento nell'ultima serie

B

Esercizio principale	Serie X ripetizioni	Recupero	Carico
T-bar row	*	1.30 min	Buffer 1
Esercizi secondari			
Lat machine presa stretta	4x10	1 min	A cedimento nell'ultima serie
Pullover manubrio massimo stretching	3x15	1 min	
Alzate laterali manubri	3x10+10	1 min	A cedimento
Face pull alla corda	3x12		A cedimento
Dips tra due panche	5x15	1 min	Buffer 1

*

La prima settimana fare 30 ripetizioni in 5 minuti

2° 3° 4° settimana fare 30 ripetizioni scalando 20 secondi a settimana mantenendo fissi carico e tempo della ripetizione

Tempo della ripetizione 2 1 1 0

Blocco 3

A

Esercizio	Serie X ripetizioni	Recupero	Carico
Dips	3x6	1.30 min	Buffer 1
Spinte su inclinata	*	1.30 min	Buffer 1
Pressa	3x6	1.30 min	Buffer di 1
Affondi	*	1.30 min	Buffer di 1
Leg extension	*	1.30 min	Buffer di 1
Curl manubri alternati	4x8	1 min	A cedimento nell'ultima serie
Hammer curl	3x12	1 min	A cedimento nell'ultima serie
Curl con la corda al cavo basso	4x15	30 sec	A cedimento nell'ultima serie

B

Esercizio principale	Serie X ripetizioni	Recupero	Carico
Rematore manubrio	4x6	1.30 min	Buffer 1
Lat machine presa stretta	*	1.30 min	Buffer 1
Pulley alto	*	1.30 min	Buffer 1
High pull	4x10	1 min	Buffer 1
Alzate unilaterali al cavo basso	*		A cedimento nell'ultima serie
Panca stretta	3x8		A cedimento nell'ultima serie
Push down unilaterale	4x12	1 min	A cedimento nell'ultima serie

* Ogni due settimane aumentare di 1 serie.

Nelle gambe e nel dorso aumentare di 1 serie un esercizio alla volta.

Tempo della ripetizione 2 1 1 0

Risorse utili

[Gruppo Facebook](#)

[Pagina Facebook](#)

Sito web: www.bodybuilding-natural.com

Per approfondire come impostare al meglio la dieta, scopri i nostri 5 moduli di alimentazione trattati nel [Videocorso!](#)

