

ANTONIO SELLAROLI

PERSONAL TRAINER & STRENGTH COACH

- **SCHEDA D'ALLENAMENTO CON TRX**

GIORNI: A - B - C

LIVELLO: INTERMEDIO

DURATA: 4 SETTIMANE

| ESERCIZIO | TEMPO DI ESERCIZIO | TEMPO DI RECUPERO |
|-----------------------------|---------------------------|--------------------------|
| TRX SQUAT | 45'' | 15'' |
| TRX BACK ROW | 45'' | 15'' |
| TRX HAMSTRING CURL | 45'' | 15'' |
| TRX CHEST PRESS | 45'' | 15'' |
| TRX SINGLE LEG SQUAT | 45'' | 15'' |
| TRX T DELTOID FLY | 45'' | 15'' |
| TRX HIGH BICEP CURL | 45'' | 15'' |
| TRX TRICEP PRESS | 45'' | 15'' |
| TRX SUSPENDED CRUNCH | 30'' | 15'' |
| TRX SUSPENDED PLANK | 30'' | 15'' |

Ripetere il circuito da 3 a 5 volte con una pausa di 3 minuti a seconda del proprio livello fisico.

Eeguire gli esercizi nell'ordine in cui sono segnati rispettando le pause.

- Effettuare un adeguato warm up ad inizio allenamento.
- Mantenere un adeguata idratazione durante la sessione di allenamento.
- Effettuare un adeguato cool down a fine allenamento.
- *esercizi alternativi: squat > leg press; curl bil. Z > curl manubri.
- Inserire una sessione di cardio di 45' (opzionale).

RENDI QUESTO PROGRAMMA SPECIFICO PER LE TUE ESIGENZE, CONTATTAMI PER UNA CONSULENZA

WWW.FITISTHEWAY.COM

****Il seguente programma rappresenta una serie di consigli generici, non intende in alcun modo rappresentare una prescrizione, non intende sostituirsi a figure specializzate presenti fisicamente, che possono visivamente constatare e consigliare una sequenza di esercizi più adatta alla propria soggettività e alle proprie esigenze.**