

ANTONIO SELLAROLI

PERSONAL TRAINER & STRENGTH COACH

• SCHEDA D'ALLENAMENTO AUMENTO IPERTROFIA MUSCOLARE

GIORNI: A - B - C

LIVELLO: INTERMEDIO

DURATA: 4 SETTIMANE

• GIORNO A

	SETS	REPS	REST"	KG				
TRAZIONI SUPINE*:	5	8	100					
PULLEY:	5	8	100					
CURL BIL. Z*:	3	8	70					
PLANK:	6	50"	30					

• GIORNO B

PANCA PIANA BIL.:	5	8	100					
CROCI	3	10	100					
PRESS:	4	8	90					
PUSH DOWN:	2	10	70					
SIT UP:	4	10	60					

• GIORNO C

SQUAT*:	6	10	120					
AFFONDI CON MANUBRI:	3	20	120					
LEG CURL:	2	10	90					
PLANK:	6	50"	30					

- Effettuare un adeguato warm up ad inizio allenamento.
- Eseguire gli esercizi nell'ordine in cui sono segnati.
- Annotare i carichi e incrementarli settimanalmente del 3/5 %, stessa cosa per le serie di plank.
- Mantenere un'adeguata idratazione durante la sessione di allenamento.
- Effettuare un adeguato cool down a fine allenamento.
- *esercizi alternativi: squat > leg press ; trazioni supine > lat machine supina ; curl bil. Z > curl manubri.
- Inserire una sessione di cardio di 30' il giorno C (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.