

ANTONIO SELLAROLI

PERSONAL TRAINER & STRENGTH COACH

- SCHEDA D'ALLENAMENTO FUNCTIONAL CON TRX E KETTLEBELL**

GIORNI: A - B - C

LIVELLO: AVANZATO

DURATA: 4 SETTIMANE

ESERCIZIO	TEMPO DI ESERCIZIO	TEMPO DI RECUPERO
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	60''	30''
TRX BACK ROW	60''	30''
KETTLEBELL SWING	60''	30''
TRX CHEST PRESS	60''	30''
TRX SINGLE LEG SQUAT	45''	30''
PULL UPS ALLA SBARRA	45''	30''
MUSCLE UP	45''	30''
KETTLEBELL CLEAN	45''	30''
TRX SUSPENDED CRUNCH	60''	30''
TRX SUSPENDED PLANK	30''	30''

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.**