ALTA INTENSITÀ

DI COACH ALEX

1° ALLENAMENTO

PETTORALI

A- Panca piana con 2 manubri 3 x 8 di warm up + 1 x 8 al limite. Scalare il peso del 20/30% --> 1 x 8 poi + 1 x 8 mezze dal basso a metà con blocco isometrico di 10”

B- Floor press con bilanciere 3 x 8 di warm up + 1 x 6 con peso maggiore in eccentrica controllata. Buffer di 2 rip.

C- Chest Press 3 x 8/10 di warm up + 1x 6/8 rip. al limite + 3 Drop Sets da 6/8 rip (scali in ogni Drop del 20% poi blocco isometrico di 10”)

D- Croci alla Fly Machine 3 x 8/10 in ogni serie esegui 8/10 rip. con blocco isometrico di 8” --> scali del 20% e altre 8 rip. con blocco isometrico di 8”

N.B. In tutti gli allenamenti dove trovi 3 x 8/10 di warm up, esegui una sorta di piramidale di avvicinamento alla serie ad Alta Intensità dove dovrai dare tutto!

DELTOIDI (pump)

A1- Cavi in piedi ad incrocio x 15 + 5 mezze

A2- Alzate a 90° “in swing” x 15

3 ROUNDS

B1- Alzate Laterali “in swing” x 15 mediamente pese

B2- Alzate Laterali “da metà all’alto” x 15

3 ROUNDS

ALTA INTENSITÀ

DI COACH ALEX

2° ALLENAMENTO

SCHIENA

A- Unilateral Lat Machine 3x 8/10 di warm up + 1x8 al limite, scali il peso del 20/30% --> 1x 6/8 + 1 x 8 mezze dal basso a metà e poi blocco isometrico di 10”

B- Trap bar Row 3 x8/10 di warm up + 1x8 molto pesa con eccentrica controllata e nella risalita porta i gomiti all’indietro, ad ogni rip 2” di peak contraction

C- Trazioni alla Sbarra presa prona larghezza spalle 2 x 10 /12 metti un elastico alla sbarra e poi montaci in cima con 1 piede

D- T-bar Row con torace in appoggio 3 x 8/10 di warm up + 1 x 6/8 quasi al limite poi 3 Drop Sets x 6/8 rip. e scali ad ogni Drop del 20/30% poi blocco isometrico di 10”

E- Estensioni del busto con bilanciere con presa dello Strappo 2 x 8/10

ALTA INTENSITÀ

DI COACH ALEX

3° ALLENAMENTO
GAMBE

A- Leg Curl 3 x 8/10 di warm up + 1 x 8 al limite, scali il peso del 20/30% e ne esegui altre 8 rip. poi fai 8 mezze dal basso a metà poi blocco isometrico di 10” con pressione

B- Leg Extension 3 x 8/10 di warm up + 1x8 la fase eccentrica lenta con partner che spinge sugli appoggi dei piedi o sul pacco dei pesi poi scali del 20% e ne esegui altre 8 rip. poi fai 8 mezze dal basso a metà poi blocco isometrico di 10”

C- Front Hack Squat o Hack Squat 3 x 8/10 di warm up + 1x6 molto pesa con eccentrica controllata ma con un Buffer di 2 rip.

D- Squat Bulgaro alla Smith Machine 3 x 8/10 di warm up + 1x8 quasi al limite poi blocco isometrico di 8” poi scali del 20% e ne fai altre 8 poi di nuovo blocco isometrico di 8”

ALTA INTENSITÀ

DI COACH ALEX

4° ALLENAMENTO
BRACCIA

A- Curl con bilanciere 3 x 12/15 di warm up + 1x6/8 rip. al limite, scali il peso del 20/30% e ne fai altre 6/8 poi tieni solo il bilanciere vuoto e ne fai altre 8 con 1 mezza e 1 piena (la conti una rip) poi 10 mezze

B- Pushdowns con 2 funi o barretta 3 x 10/12 di warm up + 1x6/8 rip al limite, poi fai 3 Drop Sets x 6/8 rip, scali in ogni Drop del 20% poi blocco isometrico di 10” con pressione manuale del partner sul pacco dei pesi

C- Hammer Curl 3 x 12 e nell’ultimo set fai 12/15 mezze rip. dal basso a metà

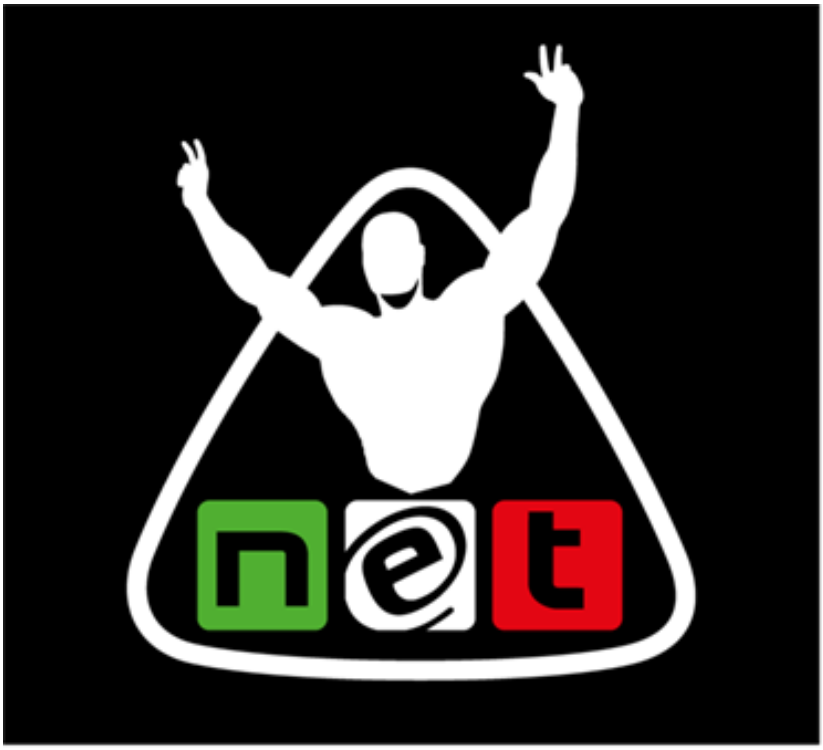
D- Busto a 90° fune dietro alla nuca 3 x 10/12 e nell’ultimo set fai 5 Drop Sets da 6/8 rip., scali in ogni Drop del 20% poi Stretch a contrasto per 20”

E- Panca Scott al cavo basso o Machine Scott 3 x 10/12 nell’ultimo set fai eccentrica lenta con partner che spinge sul pacco dei pesi poi scali del 20% e fai 5 mezze dal basso a metà poi 10” blocco isometrico

F- Panca impugnatura stretta alla Smith Machine 3 x10/12 ultimo set fai eccentrica lenta con il partner che spinge sul bilanciere poi scali del 20% e fai 5 mezzo dal basso a metà poi 10” blocco isometrico

ALTA INTENSITÀ

DI COACH ALEX



net
integratori

100%
MADE IN
ITALIA

100%
MADE IN
MOLDES

MOLDES