



# BREAKDOWNS & CLUSTER SET WORKOUT

*DI COACH ALEX*

# 1° ALLENAMENTO

## SCHIENA



- A – Stacchi con presa dello Strappo nel Rack Olistico  
Il bilanciere altezza delle ginocchia
- B – Cobra Lat Pull down Cluster
- C – Pulley basso o Hammer Row Cluster
- D – T-bar Rows o Seal Rows Cluster  
Idealmente i T-bar con il torace in appoggio
- E – Trazioni alla Sbarra presa neutra o Lat Machine Cluster  
Avanti con triangolo

# 2° ALLENAMENTO

## PETTORALI E SPALLE

- A – Panca Alta con bilanciere o Smith Machine Olistico
- B – Panca Piana con 2 manubri Cluster
- C – Croci su panca inclinata Cluster
- D - Machine Chest Press o Hammer Chest Press seduta in avanti Cluster
- E – Push ups a braccia larghe Cluster
- A – Alzate Laterali da seduto o Macchina per Alzate Laterali Cluster
- B – Alzate a 90° busto in appoggio o Macchina per post. Cluster

# BREAKDOWNS & CLUSTER SET WORKOUT

DI COACH ALEX

# 3° ALLENAMENTO

## GAMBE



A – Squat con bilanciere o Front Hack Squat Machine Olistico

B – Leg Curl Cluster

C – Press a 45° Cluster

D – Squat Bulgaro Cluster

E – Leg Extensions Cluster

# 4° ALLENAMENTO

## BRACCIA

A – Panca declinata impugnatura stretta Olistico

B – Hercules Chin up Olistico

C – French press su panca leggermente inclinata con 2 manubri  
Cluster

D – Panca Scott con bilanciere o al cavetto basso o Machine Scott  
Cluster

E – Pushdowns o Fune dietro alla nuca busto a 90° Cluster

F – Hammer Curl su panca inclinata a 80° Cluster

-puoi usare le Fat Grip-

# BREAKDOWNS & CLUSTER SET WORKOUT

DI COACH ALEX

## OLISTICO

Le serie pesanti (4/6 rip.) atte alla stimolazione delle fibre di tipo IIB, saranno eseguite con movimenti esplosivi nella fase Concentrica, mentre la fase eccentrica dovrà idealmente durare 3"/ 4".

Le serie a carico intermedio saranno caratterizzate da un numero di ripetizioni che si aggira sulle 10/15 con forte stimolo sulle fibre intermedie IIA.

Ed infine le serie a carico leggero ed elevato numero di ripetizioni , dalle 25 alle 30, creeranno un profondo stimolo sulle fibre di tipo I, Capillari, Mitocondri e Sarcoplasma.

La velocità esecutiva sarà particolarmente lenta sia nella fase Concentrica che Eccentrica con tensione costante.

## **RICAPITOLANDO:**

1<sup>^</sup> serie = 4/6 ripetizioni quasi al limite , tecnica esecutiva impeccabile

2<sup>^</sup> serie = scalo del 15% - 20% sul primo carico eseguendo dalle 10 alle 15 rip.

3<sup>^</sup> serie = di nuovo scalo del 15%-20% sul secondo carico eseguendo dalle 25 alle 30 rip.

I tempi di recupero da 2' a 3' tra le serie.

## **CLUSTER:**

Utilizzare un carico che permetta di eseguire 10/15 rip in forma impeccabile.

Esegui soltanto 6 rip. pausa 15" e ripeti la procedura per 5' filati.

Se con il procedere delle "mini serie" NON sarai più in grado di fare 6 rip. puoi passare a 5, poi eventualmente a 4 rip. sino ad un minimo di 3 rip.

Se eventualmente verso la fine dei 5' hai ancora del GAS nel motore "tira" tutte le ripetizioni che puoi.



100%  
MADE IN  
ITALIA

100%  
MADE IN  
MOLDES

**net**  
integratori

