



# THE GIANTS SETS ROUTINE

*DI COACH ALEX*

# 1° ALLENAMENTO

## PETTORALI – SPALLE



**A1- Panca inclinata con 2 manubri 3 /4 x 8-12 o 12 – 15  
pausa 10”**

**A2- Croci piane ai cavi incrociati 3 /4 x 12 -15 o 15 – 20  
pausa 10”**

**A3- Panca piana con 2 manubri 3 /4 x 8 – 12 o 12 – 15  
pausa 10”**

**A4- Parallele presa larga 3 /4 x 8 – 12 o 12 – 15  
pausa 10”**

**A5- Stretch push ups 3 /4 x 12 – 15 o 15 – 20  
pausa 120”-150”**

**B1- Lento dietro con bilanciere presa larga 3 /4 x 8 – 12 o 12 – 15  
pausa 10”**

**B2- Alzate a 90° busto su panca inclinata 3 /4 x 12 – 15 o 15 – 20  
pausa 10”**

**B3- Alzate Frontali con bilanciere 3 /4 x 12 – 15 o 15 – 20  
pausa 10”**

**B4- Alzate laterali da seduto 3 /4 x 12 – 15 o 15 – 20  
pausa 10”**

**B5- Face pulls 3 /4 x 12 – 15 o 15 – 20  
pausa 120” – 150”**

## THE GIANTS SETS ROUTINE

DI COACH ALEX

## **2° ALLENAMENTO**

### **GAMBE – POLPACCI**



**A1- Leg Press 3 /4 x 12 – 15 o 15 – 20**  
**pausa 10”**

**A2- Leg Curls 3 /4 x 8 – 12 o 12 – 15**  
**pausa 10”**

**A3- Smith Machine Squats 3 /4 x 12 – 15 o 15 – 20**  
**pausa 10”**

**A4- Leg Extensions 3 /4 x 12 – 15 o 15 20**  
**pausa 10”**

**A5- Sissy Squats 3 /4 x 12 – 15 o 15 – 20**  
**pausa 120” 180”**

**B1- Calf in piedi 3 x 12 – 15 o 15 – 20**  
**pausa 10”**

**B2- Calf seduto 3 x 15 – 20 o 20**  
**pausa 10”**

**B3- Donkey Calf 3 x 12-15 o 15 – 20**  
**pausa 10”**

**B4- Calf alla pressa 3 x 12 – 15 o 15 – 20**  
**pausa 90”**

## **THE GIANTS SETS ROUTINE**

*DI COACH ALEX*

# 3° ALLENAMENTO

## SCHIENA – TRAPEZI



**A1- Trazioni alla Sbarra presa neutra 3 /4 x 8 – 12 o 12 – 15  
pausa 10”**

**A2- Pulley basso con barretta 3 /4 x 12 – 15 o 15 – 20  
pausa 10”**

**A3- Hammer Rows 3 /4 x 8 – 12 o 12 – 15  
pausa 10”**

**A4- Pull down al Lat Machine 3 /4 x 12 – 15 o 15 – 20  
pausa 10”**

**A5- Fat Man pull-ups 3 /4 x 12 – 15 o 15 – 20  
pausa 120” – 150”**

**B1- Farmer’s Walk x 30”**

**B2- Hise Srughs x 8**

**Al top della fase concentrica 3” peack contraction**

**°Esegui 3 supersets**

# THE GIANTS SETS ROUTINE

*DI COACH ALEX*

# 4° ALLENAMENTO

## BRACCIA



**A1- Push downs con Fune 2 /3 x 12 – 15 o 20  
pausa 10”**

**A2- Su panchetta inclinata a 45° Fune 2 /3 x 12 – 15 o 20 dietro alla nuca  
pausa 10”**

**A3- French press con 2 manubri su panca 2 /3 x 12 – 15 o 20 declinata  
pausa 10”**

**A4- Panca impugnatura stretta bilanciere 2 /3 x 8 - 12 o 12 – 15 angolato  
gomiti larghi  
pausa 10”**

**A5- Bench Dips 2 /3 x 12 – 15 o 20  
pausa 90”**

**B1- Curl bilanciere angolato schiena 2 /3 x 8 – 12 o 12 – 15 contro alla  
parete  
pausa 10”**

**B2- Spider bench Curl 2 /3 x 12 – 15 o 15 – 20  
pausa 10”**

**B3- Curl con 2 manubri su panca inclinata 2 /3 x 12 – 15 o 15 – 20  
pausa 10”**

**B4- Hammer Curl da seduto 2 /3 x 12 – 15 o 15 – 20  
pausa 10”**

**B5- Ercules Chin ups 2 /3 x 8 – 12 o 12 – 15  
pausa 90”**

## THE GIANTS SETS ROUTINE

DI COACH ALEX



100%  
MADE IN  
ITALIA

100%  
MADE IN  
MOLDES

**net**  
integratori

