

ANTONIO SELLAROLI

PERSONAL TRAINER & STRENGTH COACH

• SCHEDA D'ALLENAMENTO AUMENTO RESISTENZA MUSCOLARE

GIORNI: A - B - C - 4 SED

LIVELLO: INTERMEDIO

DURATA: 4 SETTIMANE

• GIORNO A

	SETS	REPS	REST"	KG
TRAZIONI:	8	8	45	_____
PULLEY:	4	15	60	_____
CURL BIL. Z*:	3	15	60	_____
PLANK:	8	45"	30	

• GIORNO B

BURPIES:	8	10	60	_____
PECK DECK	4	15	60	_____
PRESS BILANC.:	4	15	60	_____
SIT UP:	4	20	60	

• GIORNO C

SQUAT*:	6	20	90	_____
AFFONDI CON MANUBRI:	3	20	60	_____
LEG CURL:	2	15	60	_____
PLANK:	6	50"	30	

RENDI QUESTO PROGRAMMA SPECIFICO PER LE TUE ESIGENZE, CONTATTAMI PER UNA CONSULENZA

WWW.ANTONIOSELLAROLIPT.COM

• **GIORNO 4**

RIPETERE IL PRIMO ALLENAMENTO DELLA SETTIMANA DISTRIBUENDO I TRE ALLENAMENTI SU QUATTRO GIORNI. ES: LUN. A - MAR. B - GIOV. C - VEN. A / LUN. B - MAR. C - GIOV. A - VEN. B / LUN. C - MAR. A - GIOV. B - VEN. C, E CONTINUARE CON QUESTA SEQUENZA.

- 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; 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.