














BICIPITI		TRICIPITI	
	Curl in Piedi A5 Bilanciere 4x8		Push Down B8 4x8
	Panca 30°		Distensioni su p.p. presa stretta B7 bilanciere 4x8
	Concentrato		Dip
	Cavo Basso		Kick Back
	Curl su panca A6 Manubri alternati 4x8		Push Down B9 cavo alto presa inversa 4x12 singolo
	Panca scott		Estensioni verticali manubrio (braccio singolo)
	Curl a martello A7 4x8		



Obiettivi: aumento massa muscolare



Note: scheda su 3 giorni di allenamento a settimana, eseguire un colore diverso (A, B, C) in successione numerica per ogni seduta di allenamento. Il giallo sempre.



SCHEDA DI ALLENAMENTO
IPERTROFIA
PROGRAMMA AVANZATO
DURATA: 8 SETTIMANE
Trainer: Salvatore Tola



CARDIO FITNESS

	Run 1 5'		Recline
---	--------------------	---	----------------



	Bike		Ellittica
---	-------------	---	------------------



ADDOMINALI





















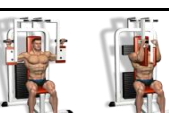







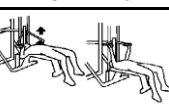

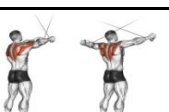


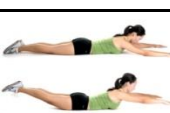
Recupero 45"

	CRUNCH Suolo Panca		CRUNCH INVERSO Suolo Panca
---	---------------------------------	---	---

	CRUNCH TORSIONE Suolo 3x12		SIT UP su panca 4x20
--	--------------------------------------	--	--------------------------------

	TORSIONI FIT BALL		PLANK LATERALE
---	--------------------------	---	-----------------------

	ABDOMINAL C.		PLANK PRONO 3x1'
---	---------------------	---	----------------------------

GAMBE		PETTORALI		Recupero 90"	DORSALI		SPALLE	
	Squat C3 Bilanciere 4x10		Dist. Bilanciere A1 Panca piana 4x6			Lat Machine B1 Avanti P.N. 4x6		Lento Manubri C6 4x6
	Leg Press 45° C1 4x6		Dist. Manubri A2 Panca inclinata 4x8		Sbarra		Alzate Laterali C7 4x8	
	Leg Extension C4 3x12		Croci A3 Panca inclinata 4x10		Pulley B4 Stretto 3x12		Alzate a 90° C8 4x8	
	Hack squat		Chest Press		Vertical Traction B3 Presa stretta 4x10		Shoulder Press	
	Adductor C5 4x10 Abductor		Cavi A4 dal basso 3x12		Rematore B2 Manubrio 4x8		Alzate Frontali	
	Sitting Leg Curl Standing Leg Curl B6 4x8		Pectoral Machine		Vertical Row		Tirate al mento	
	Stacchi B5 4x6		Parallele		Pull Over		Peck Back	
	Affondi C2 4x8+8		Bench press machine		Iperestensioni su panca		Croci inverse ai cavi	
	Calf alla pressa A8 5x10		Calf in piedi A9 5x12		Iperestensioni a terra			