



Riccardo Grandi Professional Personal Trainer

Esercizio		Serie e TUT	cadenza	note	Riposo	
Scheda A						
Riscaldamento generico e specifico						
Spider curl bilanciere prono su panca 60° – MEZZE RIPETIZIONI PESANTISSIME	Superserie	2X	50"-70"	2-2-2-0	Da massima estensione a polso/gomito	1'
Ginocchia al petto aggrappato alla spalliera – MEZZE RIPETIZIONI			60"-90"	//		
Curl manubri seduto panca 45° - RIPETIZIONI COMPLETE	Superserie	2X	50"-70"	3-0-3-0		1'
Frog crunch – RIPETIZIONI COMPLETE			60"-90"	//		
Curl alla lat machine presa strettissima dietro la testa – STATICO in chiusura	Superserie	2X	50"-70"		Massima chiusura	1'
Plank sulle mani avanzate - STATICO			60"-90"			
Dip's parallele - MEZZE RIPETIZIONI PESANTISSIME	Superserie	2X	50"-70"	2-2-2-0	Dall'alto sino a gomito/spalla	1'
Dragon flag – MEZZE RIPETIZIONI elevando il bacino dalla panca			60"-90"	//		
Push per tricipiti dietro la testa al cavo – REP COMPLETE	Superserie	2X	50"-70"	3-0-3-0		1'
Frog crunch – RIPETIZIONI COMPLETE			60"-90"	//		
Kick back doppio, prono su panca piana – STATICO mezzo movimento	Superserie	2X	50"-70"		Massima estensione	1'
Plank sulle mani avanzate - STATICO			60"-90"			
CIRCUITO DA RIPETERE 5 VOLTE SENZA RIPOSO						
Squat jump		20				
Trazioni alla sbarra bassa		20				
Flessioni mani su panca		20				
Scheda B						
Riscaldamento generico e specifico						
Panca inclinata 30° con manubri - MEZZE RIPETIZIONI PESANTISSIME	Superserie	3X	50"-70"	2-0-2-0	Dall'alto sino a 30° di apertura	1'
Squat bilanciere - MEZZE RIPETIZIONI PESANTISSIME			50"-70"	2-0-2-0	Parte alta del movimento	
Croci panca piana – REP COMPLETE	Superserie	3X	50"-70"	3-0-3-0		1'
Sissy squat – REP COMPLETE			50"-70"	3-0-3-0		
Pectoral – STATICO	Superserie	3X	50"-70"		Chiusura quasi completa	1'
Leg extension STATICO			50"-70"		Massima estensione	
Tirate alla fronte alla lat machine – presa strettissima e gomiti indietro– MEZZE RIPETIZIONI			50"-70"	1-0-1-0	partendo dall'alto sino a gomito	1'

pesantissime	Superserie	2X			spalla	
Calf in piedi MEZZE RIPETIZIONI			60"-90"	1-0-1-0	fase di maggior contrazione	
Delt rear manubrio REP COMPLETE	Superserie	2X	50"-70"	3-0-3-0		1'
Calf seduto – REP COMPLETE			60"-90"	2-0-2-0		
Croci inverse manubri altezza orecchie prona panca piana – STATICO	Superserie	2X	50"-70"		Massima contrazione	1'
Elevazione sulle punte STATICO alla calf			60"-90"		Massima contrazione	
Circuito da ripetere 3-4 volte con 1 minuto di riposo						
Plank sulle mani avanzate		30"				
Plank laterale dx e sx		30" x fianco				
Plank inverso (hollow position)		30"				
<u>Scheda C</u>						
Riscaldamento generico e specifico						
Trazioni alla sbarra (o lat machine) a presa inversa e larga – MEZZE RIPETIZIONI pesantissime	Superserie	3X	50"-70"	2-0-2-0	Tira sino a gomito-spalla	1'
Hip thrust MEZZE RIPETIZIONI PESANTI			50"-70"	2-0-2-0	Massima contrazione	
Pull over - REP COMPLETE	Superserie	3X	50"-70"	3-0-3-0		1'
Affondi posteriori al multipower – REP COMPLETE			50"-70"	2-0-2-0		
Rematore bilanciata – STATICO	Superserie	3X	50"-70"		Massima contrazione	1'
Iperextension STATICO			50"-70"		Estensione completa	
Military press manubri su panca 80° - MEZZE RIPETIZIONI PESANTISSIME	Superserie	3X	50"-70"	2-0-2-0	dalla sommità craniale sino in alto dalla completa estensione a mezzo movimento	1'
Stacchi sumo - MEZZE RIPETIZIONI PESANTISSIME			50"-70"	2-0-2-0		
Alzate laterali in piedi sul fianco, panca 30°, partenza dietro la schiena – REP COMPLETE	Superserie	3X	50"-70"	3-0-3-0		1'
Stacchi a gambe tese – REP COMPLETE			50"-70"	3-0-3-0		
Alzate frontali con braccia a W, prono su panca 30° – STATICO	Superserie	3X	50"-70"		Mani all'altezza delle orecchie	1'
Leg curl reverse STATICO			50"-70"		Massima contrazione	
Circuito da ripetere 3-4 volte con 1 minuto di riposo						
Plank sulle mani avanzate		30"		1-0-1-0		
Plank laterale dx e sx		30" x fianco		2-0-2-0		
Plank inverso (hollow position)		30"		1-0-1-0		

Allenati 4 volte a settimana tenendo il giro.