



2°MESOCICLO (Durata 4/5 settimane)

Nome:.....
Data Inizio:.....
Data fine:.....
Peso iniziale:.....
Peso finale.....

Circonferenza petto:.....
Circonferenza vita:.....
Circonferenza braccio sx:.....dx....
Circonferenza glutei:.....
Circonferenza coscia sx:.....dx....

METODICA GVT (10x10) Per svolgere tale metodica dovrai procedere come di seguito:

- Scegli un peso (o variante se l'esercizio è a corpo libero) con cui sei in grado di completare al massimo 15/16 ripetizioni;
- Cerca di completare le 10 serie da 10 ripetizioni rispettando il recupero e cercando di mantenere il carico invariato.

Inizialmente sarà molto difficile completare il 10x10 poiché questo è un **sistema lattacido**.

Aumenta il peso di un 5-10% solo quando riesci a completare tutte quante le 10 serie da 10 ripetizioni.

ALLENAMENTO A (Gambe- Dorso)

ESERCIZIO	SERIE & REPS	RECUPERO	<i>pesi</i> 1°SET	<i>pesi</i> 2°SET	<i>pesi</i> 3°SET	<i>pesi</i> 4°SET
Goblet Squat	<u>10x10</u>	1'				
Step up	<u>4x12+12</u>	45"				
Rematore TRX	<u>10x10</u>	1'				
Jacknife Plank inverso	<u>20"</u> <u>20"</u>	RIPETI IL CIRCUITO 3 VOLTE CON 20" DI RECUPERO TRA UN GIRO E L'LTRO				



ALLENAMENTO B (Petto – Tricipiti - Gambe)

ESERCIZIO	SERIE & REPS	RECUPERO	<i>pesi</i> <i>1°SET</i>	<i>pesi</i> <i>2°SET</i>	<i>pesi</i> <i>3°SET</i>	<i>pesi</i> <i>4°SET</i>
Piegamenti a terra	<u>10x10</u>	1'				
Rematore con 2 manubri	<u>4x12</u>	45''				
French Press Overhead	<u>2 x 15</u>	30''				
Stacco con manubri	<u>10x10</u>	30''				
Sumo Squat con peso	<u>4x12</u>	1'				
Bicycle Crunch	<u>2x30</u>	30''				

ALLENAMENTO C (Dorso - Bicipiti - Petto)

ESERCIZIO	SERIE & REPS	RECUPERO	<i>pesi</i> <i>1°SET</i>	<i>pesi</i> <i>2°SET</i>	<i>pesi</i> <i>3°SET</i>	<i>pesi</i> <i>4°SET</i>
Rematore inverso TRX	<u>10x10</u>	1'				
Wide Y Back	<u>4x12</u>	45''				
Curl con 2 manubri	<u>2 x 15</u>	30''				
Piegamenti a diamante	<u>10x10</u>	1'				
Plank Crunch	<u>20''</u> <u>20''</u>	RIPETI IL CIRCUITO 3 VOLTE CON 20'' DI RECUPERO TRA UN GIRO E L'LTRO				



ALLENAMENTO D (TBW)

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	<i>pesi</i> 1•SET	<i>pesi</i> 2•SET	<i>pesi</i> 3•SET	<i>pesi</i> 4•SET
Stacco Elastico	<u>TABATA</u>					
Fly	<u>TABATA</u>					
Piegamenti TRX	<u>TABATA</u>					
Plank TRX	<u>TABATA</u>					
Crunch	<u>TABATA</u>					
Bicipiti TRX	<u>TABATA</u>					
French Press TRX	<u>TABATA</u>					