



FiscoFunzionale

3°MESOCICLO TRX, Elastici e Manubri (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 UTILIZZATA: Forza + Triset 5-10-30

TIPOLOGIA: Multifrequenza

ALLENAMENTO A (Gambe-Spalle-Addome)

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	<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>
Pistol Squat Box	<u>4x4</u> (2 per lato)	2'				
Pistol TRX Goblet Squat Stacco con elastico	<u>5</u> <u>10</u> <u>30</u>	RIPETI IL TRISSET PER 3 VOLTE CON 2' REC.				
Pike Push-Up	<u>4 x 4</u>	2'				
V Push up 5 Military Elastico Alzate laterali con manubri	<u>5</u> <u>10</u> <u>30</u>	RIPETI IL TRISSET PER 3 VOLTE CON 2' REC.				
Hollow Body	<u>6 x 10''</u>	1'				
Plank	<u>TABATA</u>	.				



FisicoFunzionale

ALLENAMENTO B (Petto-Bicipiti-Addome)

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	<i>pesi</i> 1*SET	<i>pesi</i> 2*SET	<i>pesi</i> 3*SET	<i>pesi</i> 4*SET
Push sbilanciati avanti	<u>4x4</u>	2'				
Diamond Push Up Piegamenti Stretti Croci con elastico	<u>5</u> <u>10</u> <u>30</u>	RIPETI IL TRISSET PER 3 VOLTE CON 2' REC.				
curl manubri (con rotazione)	<u>4 x 4</u>	2'				
Hummer curl Curl TRX Curl con elastico	<u>5</u> <u>10</u> <u>30</u>	RIPETI IL TRISSET PER 3 VOLTE CON 2' REC.				
Hollow Body (semplificato)	<u>3 x 30''</u>	1'				
Side Plank Bicycle Crunch	<u>30''</u> <u>30''</u>	RIPETI IL TRISSET PER 4 VOLTE CON 1' REC.				



ALLENAMENTO C (Dorso-Tricipiti-Addome)

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	<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 TRX	<u>4x4</u>	2'				
Rematore manubri Rematore elastic oPulley elastico	<u>5</u> <u>10</u> <u>30</u>	RIPETI IL TRISSET PER 3 VOLTE CON 2' REC.				
French Press Inverso	<u>4 x 4</u>	2'				
Piegamenti Stretti French Press TRX Kick back manubri	<u>5</u> <u>10</u> <u>30</u>	RIPETI IL TRISSET PER 3 VOLTE CON 2' REC.				
Crunch Crunch Inverso Russian twist	<u>30''</u> <u>30''</u> <u>30''</u>	RIPETI IL TRISSET PER 4 VOLTE CON 1' REC.				



ALLENAMENTO D (TBW)

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	<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 TRX	<u>3 x 20</u>	1'				
Rematore stretto TRX	<u>3 x 20</u>	1'				
Step up alternato	<u>3 x 10+10</u>	1'				
Lento manubri	<u>3 x 20</u>	1'.				
Curl inverso TRX Overhead French Press (manubri)	<u>10</u> <u>10</u>	RIPETI IL TRISERIE PER 3 VOLTE CON 1' REC				
Russian sit up Bicycle crunch	<u>30''</u> <u>30''</u>	RIPETI IL superserie PER 3 VOLTE CON 1' REC.				