

Scheda Bodybuilding per i giorni 2,4,5

GIORNO 2	Petto - Spalle - Tricipiti				
	RepsxSets	Peso	Reps tot	Tempo	
Panca piana	6-8	}	}	}	
Lento avanti man	6-8				x 3
Panca piana	max				
Alzate laterali	6-8	}	}	}	
Spinte manubri 30°	6-8				x 3
Alzate laterali	max				
French press man	6-8	}	}	}	
Panca stretta	6-8				x 3
French press man	max				

GIORNO 3	Dorso - Bicipiti				
	RepsxSets	Peso	Reps tot	Tempo	
Lat machine av.	6-8	}	}	}	
Pull-over manubrio	6-8				x 3
Lat machine av.	max				
Pulley	6-8	}	}	}	
Deltoide posteriore	6-8				x 3
Pulley	max				
Curl hammer 60°	6-8	}	}	}	
Curl Ez in piedi	6-8				x 3
Curl hammer 60°	max				

GIORNO 5	Gambe - Addome				
	RepsxSets	Peso	Reps tot	Tempo	
Squat	6-8	}	}	}	
Affondi in avanzamento	6-8				x 3
Squat	max				
Leg curl	6-8	}	}	}	
Stacchi g. tese	6-8				x 3
Leg curl	max				
Crunch libretto	15	}	}	}	
Side bend	10xlato				x 3
Crunch libretto	max				

Note:

Peso: indica il peso utilizzato durante l'esercizio;

Reps tot.: indica il numero di ripetizioni totali che siete riusciti a completare per quell'esercizio, aumentarlo è il vostro obiettivo;

Tempo: indica il tempo di durata per completare tutte il Triset, minor tempo impiegherete a completare il lavoro proposto e maggiore sarà lo stress a cui sottoporrete il vostro fisico.