

# ANTONIO SELLAROLI

## PERSONAL TRAINER & STRENGTH COACH

### • SCHEDA D'ALLENAMENTO INCREMENTO FORZA MASSIMALE

**GIORNI: A - B - C**

**LIVELLO: INTERMEDIO**

**DURATA: 5 SETTIMANE**

#### • GIORNO A

	<b>SETS</b>	<b>REPS</b>	<b>REST"</b>	<b>KG</b>					
<b>TRAZIONI SUPINE*:</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>180</b>		_____	_____	_____	_____	_____
<b>STACCO DA TERRA:</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>180</b>		_____	_____	_____	_____	_____
<b>CURL BILANCIERE Z*:</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>90</b>		_____	_____	_____	_____	_____
<b>PLANK:</b>	<b>6</b>	<b>45"</b>	<b>30</b>						

#### • GIORNO B

<b>PANCA PIANA BIL.:</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>180</b>		_____	_____	_____	_____	_____
<b>PRESS BILANCIERE:</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>150</b>		_____	_____	_____	_____	_____
<b>PUSH DOWN:</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>90</b>		_____	_____	_____	_____	_____
<b>SIT UP:</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	<b>60</b>						

#### • GIORNO C

<b>SQUAT*:</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>180</b>		_____	_____	_____	_____	_____
<b>LEG CURL:</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>120</b>		_____	_____	_____	_____	_____
<b>PLANK:</b>	<b>6</b>	<b>50"</b>	<b>30</b>						

- Effettuare un adeguato warm up ad inizio allenamento.
- Eseguire gli esercizi nell'ordine in cui sono segnati.
- \*esercizi alternativi: squat > leg press ; trazioni supine> lat machine supina ; curl bil. Z > curl manubri.
- Annotare i carichi e incrementarli settimanalmente del 3/5 %, stessa cosa per le serie di plank.
- Mantenere un adeguata idratazione durante la sessione di allenamento.
- Effettuare un adeguato cool down a fine allenamento.
- \*utilizzare una cintura da sovraccarico.
- Inserire una sessione di cardio di 30' (opzionale).

**RENDI QUESTO PROGRAMMA SPECIFICO PER LE TUE ESIGENZE, CONTATTAMI PER UNA CONSULENZA**

**WWW.FITISTHEWAY.COM**

\*\*Il seguente programma rappresenta una serie di consigli generici, non intende in alcun modo rappresentare una prescrizione, non intende sostituirsi a figure specializzate presenti fisicamente, che possono visivamente constatare e consigliare una sequenza di esercizi più adatta alla propria soggettività e alle proprie esigenze.