

# ANTONIO SELLAROLI

## PERSONAL TRAINER & STRENGTH COACH

### • SCHEDA D'ALLENAMENTO AUMENTO RESISTENZA MUSCOLARE

**GIORNI: A - B - C**

**LIVELLO: INTERMEDIO**

**DURATA: 4 SETTIMANE**

#### • GIORNO A

	<b>SETS</b>	<b>REPS</b>	<b>REST"</b>	<b>KG</b>				
<b>LAT MACHINE:</b>	4	20	90		_____	_____	_____	_____
<b>PULLEY:</b>	4	15	90		_____	_____	_____	_____
<b>CURL BIL. Z*:</b>	3	15	60		_____	_____	_____	_____
<b>PLANK:</b>	8	45"	30					

#### • GIORNO B

<b>PUSH UP:</b>	4	20	90		_____	_____	_____	_____
<b>PECK DECK</b>	4	15	90		_____	_____	_____	_____
<b>AIZATE LATERALI:</b>	4	15	60		_____	_____	_____	_____
<b>PUSH DOWN:</b>	3	15	60		_____	_____	_____	_____
<b>SIT UP:</b>	4	20	60					

#### • GIORNO C

<b>SQUAT*:</b>	4	15	90		_____	_____	_____	_____
<b>AFFONDI CON MANUBRI:</b>	3	20	90		_____	_____	_____	_____
<b>LEG CURL:</b>	2	15	60		_____	_____	_____	_____
<b>PLANK:</b>	6	50"	30					

- Effettuare un adeguato warm up ad inizio allenamento.
- Eseguire gli esercizi nell'ordine in cui sono segnati.
- 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.
- \*esercizi alternativi: squat > leg press; curl bil. Z > curl manubri.
- Inserire una sessione di cardio di 45' (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.