



FITNESS A 360°

PROGRAMMAZIONE

www.fitnessa360.com





Nome	Scheda 7a - Ipertrofia	Metodo - Piramidale	
		Note	2 ↑ 1 ↓ 2 ↑ 1 ↓

ROUTINE DI PETTORALI E BICIPITI BRACHIALI - ALLENAMENTO A

Riscaldamento					FC All			
7' Cardio					% FC Max		FC Max	
Allenamento		Serie	Ripetizioni	Carico	Recupero	Tecnica esecutiva - Note		1 RM
1	Crunches	4	20		60"			
2	Distensioni con Manubri - Panca Piana	3	10		70"			
3	Distensioni Panca Piana	1 x	10-8-6-4		110"			
4	Croci con manubri Panca Piana	1 x	12-10-8		90"			
5	Alzate Laterali Alzate Frontali	2 x 2 x	10		90"	Super serie!		
6	Bicipiti Alternati con manubri	1 x	12-10-8		100"			
7	Bicipiti Con Bilanciere	1 x	10-8-6-4		100"			
8	Hammer Curls	3 x	8		100"			
9	Cross Crunches	4 x	15 dx 15 sx		60"			
Defaticamento					FC All			
10' Cardio					% FC Max		FC Max	

ROUTINE DI DELTOIDI E ARTI INFERIORI - ALLENAMENTO B

Riscaldamento					FC All			
7' Cardio					% FC Max		FC Max	
Allenamento		Serie	Ripetizioni	Carico	Recupero	Tecnica esecutiva - Note		1 RM
1	Shoulder Press	2 x	12		70"			
2	Alzate Laterali	1 x	15-12 10-8-6		90"			
3	Spinte in alto Con manubri	1 x	12-10-8		90"			
4	Alzate Posteriori	2 x	12		60"			
5	Reverse Crunches	4 x	20		60"			
6	Good morning	3 x	10		70"			
7	Leg Press	1 x	15-12 10-8-6		110"			
8	Calf Corpo Libero	3 x	20		110"			
9	Leg Extension Leg Curl	2 x 2 x	8		90"	Super serie!		
Defaticamento					FC All			
10' Cardio					% FC Max		FC Max	

ROUTINE DI TRONCO POSTERIORE E TRICIPITI - ALLENAMENTO C							
Riscaldamento					FC All		
7' Cardio					% FC Max		FC Max
Allenamento		Serie	Ripetizioni	Carico	Recupero	Tecnica esecutiva - Note	1 RM
1	Iperestensioni	3 x	12		60"		
2	Scrollate con manubri Tirate al mento	2 x 2 x	10		100"	Super serie!	
3	Lat Machine avanti	1 x	12-10-8-6		110"		
4	Rematore con manubri	1 x	12-10-8		110"		
5	Trazioni alla sbarra	2 x	Max		150"		
6	Vertical Row	2 x	12		70"	Fase Eccentrica (Lenta)	
6	Jackknife	4 x	15		60"		
8	Push down	1 x	10-8-6-4		110"		
9	Tricipiti con manubri	3 x	8		90"		
10	French Press	1 x	10-8-6-4		110"		
Defaticamento					FC All		
15' Cardio					% FC Max		FC Max
ROUTINE DI SCARICO - ALLENAMENTO D							
Riscaldamento					FC All		
10' Cardio					% FC Max		FC Max
Allenamento		Serie	Ripetizioni	Carico	Recupero	Tecnica esecutiva - Note	1 RM
1	Sit-Up	1 x	15			 4 Volte	
2	Piegamenti sulle Braccia	1 x	10				
3	Affondi Frontali	1 x	10 dx 10 sx				
4	Plank	1 x	20 sec				
5	Alzate Laterali	1 x	10				
6	Bicipiti Con manubri	1 x	10				
6	Tricipiti Con manubri	1 x	10				
Defaticamento					FC All		
20' Cardio					% FC Max		FC Max