

## Full Body in Palestra - Allenamento completo e progressivo

Obiettivo: forza, ipertrofia e composizione corporea

### **Struttura:**

3 serie per esercizio

10-12 ripetizioni

Recupero: 60-90" tra le serie

### **Riscaldamento**

Cyclette

6 min

Serie

Ripetizioni

Riposo

Leg press

3

10/12

1'30"

Affondi con manubri

3

20 alternati

1'30"

Hip trust

3

10/12

1'30"

### **Parte superiore**

Serie

Ripetizioni

Riposo

Chest press

3

10/12

1'30"

Lat machine

3

10/12

1'30"

Pulley

3

10/12

1'30"

### **Core & finisher**

Serie

Ripetizioni

Riposo

Plank

3

45"

1'

Cable crunch

3

12

1'

### **Defaticamento**

Tapis roulant

pendenza 9

velocità 4,5

durata 10'

**Consiglio:** tieni nota dei tuoi carichi e cerca di progredire di settimana in settimana