

## PIANO DI ALLENAMENTO "STANDARD GRATIS"



DATA INIZIO:		PESO:	
DATA FINE:		OBIETTIVO:	Ipertrofia
DURATA:	4 settimane	ALLENAMENTI:	3 a settimana

ALLENAMENTO 1 - PUSH					
ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	PESO	RECUPERO	NOTE
PANCA PIANA BILANCIERE	4	12 - 10 - 8 - 6		1' 30"	
CROCI CAVI BASSI SU PANCA 30°	3	10 / 12		1'	
MILITARY PRESS BILANCIERE	3	12 - 10 - 8		1' 30"	
ALZATE LATERALI MANUBRI	3	10 / 12		1'	
FRENCH PRESS BILANCIERE	3	8 / 10		1'	
DIAMOND PUSH-UPS	2	MAX	-	1'	
HYPEREXTENSION	4	10 / 12		45"	

ALLENAMENTO 2 - LEG					
ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	PESO	RECUPERO	NOTE
SQUAT BILANCIERE	4	12 - 10 - 8 - 6		1' 30"	
AFFONDI IN CAMMINATA BILANCIERE	3	10 / 12		1'	
LEG EXTENSION	3	12 / 15		1'	
STACCHI RUMENI MANUBRI	4	12 - 10 - 8 - 8		1' 30"	
LEG CURL SEDUTO	3	12 / 15		1'	
CALF MACHINE	4	15 / 20		45"	TUT: 2-2-2-0

ALLENAMENTO 3 - PULL					
ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	PESO	RECUPERO	NOTE
LAT MACHINE PRESA LARGA	4	12 - 10 - 8 - 6		1' 30"	
REMATORE FRANCESE	3	10 / 12		1'	
CROCI INVERSE BUSTO 90° MANUBRI	4	10 / 12		1'	
PANCA SCOTT BILANCIERE EZ	3	8 / 10		1' 30"	
CURL CONCENTRATO 1 MANUBRIO	2	12 / 15		1'	
CHIUSURE A LIBRO	4	MAX	-	45"	

### NOTE:

Ricordo che per ottenere un aumento di massa muscolare bisogna associare all'allenamento un regime alimentare ipercalorico (affidarsi ad un medico nutrizionista). Effettuare un adeguato riscaldamento all'inizio e lo stretching dei muscoli coinvolti alla fine.

### AVVERTENZA:

Le informazioni contenute in questo sito non intendono sostituirsi in nessun modo a parere medico o di altri specialisti. L'autore declina ogni responsabilità di effetti o di conseguenze risultanti dall'uso di tali informazioni e dalla loro messa in pratica. L'allenamento con sovraccarichi può causare infortuni, si consiglia pertanto di prestare la massima attenzione e di eseguire esercizi e metodologie adatte al proprio livello di forma. Consultare il proprio medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare.

### Personal Trainer:

**GIAN LUCA PALIN**

Cell. (+39) 335-8478235

E-mail: [info@gianluicapalin.it](mailto:info@gianluicapalin.it)