

Agosto 2018

Workout Settimanale:

Lunedì - Routine A

Martedì - Off

Mercoledì - Routine B

Giovedì - Off

Venerdì - Routine A

Sabato - Metabolic Workout

Domenica - Off

ROUTINE A

FORZA

CLICCA SU OGNI ESERCIZIO PER IL TUTORIAL

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	PESO
DB ROWS	3	6 - 8	60"	
DB ALT LUNGES	3	6 - 8 Per lato	60"	
DB BRIDGES	3	8 - 12	60"	
ALT DB CURLS	3	10 - 12 Per lato	60"	

CIRCUITO

1/2 MINUTI DI PAUSA OGNI ROUND

ROUND I

ROUND II

ROUND III

ESERCIZIO	REP
RENEGADE ROWS	5/lato
PLANK HOLD	10/20"
DB ROMANIAN DL	10
HOLLOW HOLD	10/20"

ESERCIZIO	REP
RENEGADE ROWS	5/lato
PLANK HOLD	10/20"
DB ROMANIAN DL	10
HOLLOW HOLD	10/20"

ESERCIZIO	REP
RENEGADE ROWS	5/lato
PLANK HOLD	10/20"
DB ROMANIAN DL	10
HOLLOW HOLD	10/20"

ROUTINE B

FORZA

CLICCA SU OGNI ESERCIZIO PER IL TUTORIAL

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	PESO
KNEE PUSHUP	3	6 - 12	60"	
DB GOBLET SQUAT	3	8 - 12	60"	
DB PUSH PRESS	3	8 - 12	60"	
DB ROMANIAN DL	3	10 - 16	60"	

CIRCUITO

1/2 MINUTI DI PAUSA OGNI ROUND

ROUND I

ROUND II

ROUND III

ESERCIZIO	REP
DB CUBAN PRESS	10
DB THRUSTER	10
ALT REVERSE LUNGE	10/lato
BOAT SIT	10/20"

ESERCIZIO	REP
DB CUBAN PRESS	10
DB THRUSTER	10
ALT REVERSE LUNGE	10/lato
BOAT SIT	10/20"

ESERCIZIO	REP
DB CUBAN PRESS	10
DB THRUSTER	10
ALT REVERSE LUNGE	10/lato
BOAT SIT	10/20"

ROUTINE A

FORZA

CLICCA SU OGNI ESERCIZIO PER IL TUTORIAL

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	PESO
DB ROWS	3	6 - 8	60"	
DB ALT LUNGES	3	6 - 8 Per lato	60"	
DB BRIDGES	3	8 - 12	60"	
ALT DB CURLS	3	10 - 12 Per lato	60"	

CIRCUITO

1/2 MINUTI DI PAUSA OGNI ROUND

ROUND I

ROUND II

ROUND III

ESERCIZIO	REP
RENEGADE ROWS	5/lato
PLANK HOLD	10/20"
DB ROMANIAN DL	10
HOLLOW HOLD	10/20"

ESERCIZIO	REP
RENEGADE ROWS	5/lato
PLANK HOLD	10/20"
DB ROMANIAN DL	10
HOLLOW HOLD	10/20"

ESERCIZIO	REP
RENEGADE ROWS	5/lato
PLANK HOLD	10/20"
DB ROMANIAN DL	10
HOLLOW HOLD	10/20"



METABOLIC



“Arkham Asylum”



1/2 MINUTI DI PAUSA OGNI ROUND

ROUND I

ROUND II

ROUND III

ESERCIZIO	REP
<u>DB THRUSTER</u>	8 - 12
<u>DB SWING</u>	15 - 20
<u>JUMPING JACKS</u>	15 - 20
60" REST	
<u>DB LUNGE + CURL</u>	15 - 20
<u>ONE ARM DB ROW</u>	10/lato
<u>HOLLOW HOLD</u>	10/20"

ESERCIZIO	REP
<u>DB THRUSTER</u>	8 - 12
<u>DB SWING</u>	15 - 20
<u>JUMPING JACKS</u>	15 - 20
60" REST	
<u>DB LUNGE + CURL</u>	15 - 20
<u>ONE ARM DB ROW</u>	10/lato
<u>HOLLOW HOLD</u>	10/20"

ESERCIZIO	REP
<u>DB THRUSTER</u>	8 - 12
<u>DB SWING</u>	15 - 20
<u>JUMPING JACKS</u>	15 - 20
60" REST	
<u>DB LUNGE + CURL</u>	15 - 20
<u>ONE ARM DB ROW</u>	10/lato
<u>HOLLOW HOLD</u>	10/20"