

COACHING ONE

BY MARCO MASOERO

**PALESTRA 3 VOLTE A
SETTIMANA**

Giorno I

Main Lifts

[Bench Press](#) 3x10

[Lat Machine](#) 3x10

Accessory

[Arnold Press](#) 3x10

[Barbell Row](#) 3x6

[Leg Curl](#) 3x12

[Leg Extension](#) 3x12

[Dumbbell Curls](#) 3x8

[Cable Pressdowns](#) 3x8

Plank 3xMax"

Giorno II

Main Lifts

[Back Squat](#) 3x10

[Machine Row](#) 3x10

Accessory

[Dumbbell Romanian Deadlift](#) 3x10

[Pullover](#) 3x6

[Cable Fly](#) 3x12

[Lateral Raises](#) 3x12

[Calf raise](#) 3x12

[Tick Tocks](#) 3x12

Giorno III

Main Lifts

[Shoulder Press](#) 3x10

[Hack Squat](#) 3x10

Accessory

[Incline Dumbbell Press](#) 3x10

[Deadlift](#) 3x10

[Machine Row](#) 3x10

[Barbell Curls](#) 3x12

[Rope Pressdown](#) 3x12

[Situp](#) 3x12