

COACHING ONE

BY MARCO MASOERO

**PALESTRA 4 VOLTE A
SETTIMANA**

Giorno I

Main Lifts

[Bench Press](#) 3x10

[Lat Machine](#) 3x10

Accessory

[Arnold Press](#) 3x12

[Barbell Row](#) 3x12

[Dumbbell Curls](#) 3x12

[Barbell Curls](#) 3x12

[Arch Hold](#) 3xMax"

Giorno II

Main Lifts

[Deadlift](#) 3x10

Accessory

[Back Squat](#) 3x10

[Calf raise](#) 3x12

[Bird Dogs](#) 3x12

[Hollow Hold](#) 3xMax"

[Arch Hold](#) 3xMax"

Giorno III

Main Lifts

[Shoulder Press](#) 3x10

[Machine Row](#) 3x10

Accessory

[Incline Dumbbell Press](#) 3x10

[Pullup](#) 3x6

[Barbell Curls](#) 3x12

[Skull Crushers](#) 3x12

[Hollow Hold](#) 3xMax"

Giorno IV

Main Lifts

[Deadlift](#) 3x10

Accessory

[Leg Press](#) 3x10

[Split Squat](#) 3x8+8

[Bulgarian Split Squat](#) 3x8+8

Situp 3x12

[Bent Hollow Hold](#) 3xMax"