

COACHING ONE

BY MARCO MASOERO

**CASA 3/4 VOLTE A
SETTIMANA**

Giorno I

Forza

[Lateral Raises](#) 4x12

[Curl To Thruster](#) 4x12

[Curl To Press](#) 3x8

[Romanian Deadlift](#) 3x20

Circuito

Ripeti 3 volte con 1 minuto di pausa tra i round

[One Arm Squat + Lunge](#) 10(per lato)

[Swing](#) 20

[Thruster](#) 20

[Russian Twist](#) 40

Giorno II

Forza

[Rows](#) 3x8

[Stiffed Legged Deadlift](#) 3x20

[Trap Raises](#) 3x12

[Curls](#) 3x8

Circuito

Ripeti 3 volte con 1 minuto di pausa tra i round

[Front Raises](#) 12

[Knee Pushup](#) 10

[One Arm Swing](#) 10(per lato)

[Close Grip Floor Press](#) 10

Giorno III

Forza

[Lateral Raises](#) 4x12

[Curl To Thruster](#) 4x12

[Curl To Press](#) 3x8

[Romanian Deadlift](#) 3x20

Circuito

Ripeti 3 volte con 1 minuto di pausa tra i round

[Swing](#) 40

[Curls](#) 12

[Rows](#) 20

[Russian Twist](#) 30

Giorno IV

Circuito

Ripeti da 3 a 5 volte con 1 minuto di pausa tra i round

One Arm Squat + Lunge 10(per lato)

Thruster 20

Russian Twist 40

Swing 40

Russian Twist 30

Knee Pushup 10

One Arm Swing 10(per lato)