

Workout Massa a Corpo Libero



Atleta: _____ Data inizio: _____

Workout per 4 settimane - Mesociclo : Forza - Ipertrofia

Obiettivo Massa - Modalità di lavoro - EDT - Superset Esaurimento

Riscaldamento 10 /15 minuti ([Clicca qui](#))

Workout A	Rip/Sec	Modalità di lavoro	Rec	Sett.1 Progressione	Sett.2 Progressione	Sett.3 Progressione	Sett.4 Progressione
Plank	15''		15'' 30''				
Hollow - Gambe flesse /Braccia distese	15''	EDT 15'	15'' 30''				
Affondi Jump	15''		15'' 30''				
L Pull Up	10	Superset 3	1'30''				
Ring Push up(trx)	10						
Tricipiti a Terra	10	Superset 3	1'30''				
V push up	10						
Pistol Squat assistito	10 x lato	Superset 3	1'30''				
Gluteus Ham Raises	10						
Russian Twist	10	Superset 3	1'30''				
Side Plank	30''x lato						

TABATA ([clicca qui](#))

Scalata Workout 615 ([clicca qui](#))

Disclaimer: e' necessario consultare il proprio medico prima di iniziare questo programma di allenamento o se hai qualsiasi condizione medica o lesioni che controindica l'attività fisica. Questo programma è progettato per le persone sane dai 18 anni in su. Tutte le forme di esercizio possono comportare alcuni rischi. Ti consiglio di assumerti la piena responsabilità per la tua sicurezza e di conoscere i tuoi limiti. Prima di praticare gli esercizi descritti in questo programma, assicurati che il tuo organismo sia in forma, e non correre rischi oltre il tuo livello di esperienza, attitudine, formazione e fitness.