

+ MUSCOLI - GRASSO = WORKOUT 500



Livello Intermedio Workout Training per 4 settimane
Obiettivo Corpo Tónico - Allenamento: Ipertrofia - Forza
Modalità di lavoro - Intenso con pause frequenti

Workout A	Rip	Rec	Sett.1 Progressione	Sett.2 Progressione	Sett.3 Progressione	Sett.4 Progressione
Pistol Squat Assistiti	25 per gamba	In base alla propria atleticità				
Push up jump	50	In base alla propria atleticità				
Affondi Jumpu	50	In base alla propria atleticità				
Dips alle parallele	50	In base alla propria atleticità				
Box Jump	50	In base alla propria atleticità				
Chin Up	50	In base alla propria atleticità				
V push up	50	In base alla propria atleticità				
Sqaut Jump 90°	50	In base alla propria atleticità				
Inverted Row	50	In base alla propria atleticità				
Russian Twist	50	In base alla propria atleticità				

: Disclaimer

È 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.