

Metabolic Resistance Training (MRT)

Nome Atleta _____ Data Inizio _____



Metodo di lavoro: Intensivo ad Intervalli 50" di lavoro 10" di riposo

Obiettivo: Aumento dell'Ipertrofia e Forza Muscolare | Massimizzare la perdita del Grasso Corporeo

Carico di lavoro a seduta: min 3 - max 5 ripetizioni (in relazione alla propria atleticità)

Seduta di allenamento: 2 volte a settimana per 12 settimane | Fai trascorre 48-72 ore prima di eseguire nuovamente questo workout

Riscaldamento: 5'-10' salto alla corda o jogging + 5'-10' di stretching e mobilità articolare

Clicca sull'esercizio per guardare il Tutorial

Esercizio	Lavoro	Riposo	Ripetizioni
<u>Squat Reach</u>	50"	10	3-5
<u>Triple Crush</u>	50"	10"	
<u>Single Leg-Reach</u>	25"per lato	10"	
<u>Bent Over Row</u>	50"	10"	
<u>Reverse Lunge and Twist</u>	25"per lato	10"	
<u>Chop</u>	25"per lato	10"	

AVVERTENZE:

È necessario consultare il proprio medico prima di iniziare questo programma di allenamento se hai qualsiasi condizione medica o lesione che controindica l'attività fisica. Questo programma è ideato per le persone sane dai 18 anni in su.

Tutti gli esercizi possono comportare alcuni rischi. Ognuno si deve assumere la propria responsabilità in termini di sicurezza e di conoscenza dei propri limiti. Prima di praticare gli esercizi descritti in questo programma, assicurarsi che il proprio organismo sia in forma, e non corra rischi oltre il proprio livello di esperienza, attitudine e formazione.

Clicca [qui](#) per guardare la spiegazione dell'allenamento Metabolic Resistance Training