

**ATTENZIONE OGNI ESERCIZIO DEVE ESSERE PORTATO AL TERMINE CON LA MIGLIOR ESECUZIONE POSSIBILE, TIENITI LIBERO DI RIADATTARE LA SCHEDA A TUO PIACIMENTO, AD ESEMPIO SE C'È UNA PECTORAL PUOI TRANQUILLAMENTE FARE DELLE CROCI AL CAVO PERCHÉ SONO SEMPRE CROCI CHE HANNO LO STESSO FOCUS.**

**Assicurati di fare riscaldamento prima incominciare e serie di avvicinamento. Quante? dipende da te parti quanto sei pronto e non avere fretta**

**Non mi assumo nessuna responsabilità di eventuali infortuni o altro quindi accetti di assumerti la completa responsabilità**

**NEOFITA**

**FASE 1**

**(3-4 settimane)**



Allora incominciamo con un volume molto più alto poiché questa sarà l'inizio della fase per neofiti e quindi hanno quasi nessuna esperienza in palestra oppure appunto nessuna, indicherò anche circa le settimane in cui dovrai seguire questo programma però in base al tuo livello e progressi e decidere se prolungare oppure passare alla fase successiva

<b>PETTO SPALLE BICIPITI</b>	<b>SERIE E REP</b>	<b>RECUPERO</b>	<b>NOTE</b>
<b>PECTORAL MACHINE</b>	<b>3x12</b>	<b>1:20</b>	
<b>CHEST PRESS</b>	<b>4x8</b>	<b>1:30</b>	
<b>PANCA INCLINATA MANUBRI</b>	<b>4x8</b>	<b>1:30</b>	
<b>ALZATE LATERALI MANUBRI</b>	<b>3x12</b>	<b>1:00</b>	
<b>SHOULDER PRESS</b>	<b>3x8</b>	<b>1:30</b>	
<b>curl manubri alternato o bilanciere</b>	<b>4x8</b>	<b>1:30</b>	
<b>Hummer curl manubri</b>	<b>3x12</b>	<b>1:30</b>	
<b>Panca scott</b>	<b>3x10</b>	<b>1:30</b>	

<b>DORSO TRICIPITI</b>	<b>SERIE E REP</b>	<b>RECUPERO</b>	<b>NOTE</b>
<b>LAT MACHINE</b>	<b>3x8</b>	<b>1:30</b>	
<b>PULLEY TRIANGOLO</b>	<b>3x8+8</b>	<b>1:30</b>	<b>Dropset</b>
<b>REMATORE MANUBRIO</b>	<b>4x8</b>	<b>1:30</b>	
<b>REVERSE FLY</b>	<b>3x12</b>	<b>1:00</b>	
<b>PULL DOWN CORDA</b>	<b>3x12</b>	<b>1:20</b>	<b>2 secondi di contrazione</b>
<b>PUSH DOWN</b>	<b>4x8+8</b>	<b>1:30</b>	<b>Dropset e mantieni 2 secondi di contrazione</b>
<b>FRENCH PRESS</b>	<b>4x12</b>	<b>1:20</b>	<b>Allunga bene</b>

<b>GAMBE</b>	<b>SERIE E REP</b>	<b>RECUPERO</b>	<b>NOTE</b>
<b>LEG CURL</b>	<b>3x12</b>	<b>1:30</b>	

<b>SDRAIATO</b>			
<b>STACCHI RUMENI</b>	<b>3X8</b>	<b>1:30</b>	
<b>ADDUCTOR MACHINE</b>	<b>3x12</b>	<b>1:20</b>	<b>2 secondi in max allungamento</b>
<b>SQUAT MULTIPOWER</b>	<b>3x8</b>	<b>1:30</b>	
<b>LEG PRESS 45 GRADI</b>	<b>3x8</b>	<b>1:30</b>	
<b>LEG EXTENSION</b>	<b>3x8+8+8</b>	<b>1:20</b>	
<b>POLPACCI AL MULTIPOWER</b>	<b>3x10</b>	<b>1:00</b>	<b>2 secondi in allungamento e 2 secondi di contrazione</b>

<b>UPPER</b>	<b>SERIE E REP</b>	<b>RECUPERO</b>	<b>NOTE</b>
<b>LENTO AVANTI MANUBRI SU PANCA 60/75</b>	<b>3x8</b>	<b>1:30</b>	
<b>PECTORAL MACHINE+PULL DOWN</b>	<b>3x12+12</b>	<b>1:30</b>	<b>Superset</b>
<b>PANCA INCLINATA MANUBRI+LAT MACHINE</b>	<b>4x8+8</b>	<b>1:30</b>	<b>Superset</b>
<b>ALZATE LATERALI CAVO</b>	<b>3x8</b>	<b>1:20</b>	
<b>ALZATE LATERALI MANUBRI</b>	<b>FST7</b>	<b>1:30</b>	<b>TECNICA RIVISITATA DA ME PRIMA SERIE REP RANGE 6-10, ABBASSA IL CARICO E CONTINUA PER MAX FINO A FARE 7 SERIE TOTALI, RECUPERO SEMPRE DI 20 QUANDO FINISCI RECUPERA 1:30</b>
<b>CURL MANUBRI O BILANCIERE +</b>	<b>3x8+8</b>	<b>1:30</b>	<b>Superset</b>

<b>PUSH DOWN</b>			
<b>CURL CORDA+FRENCH PRESS</b>	<b>3x12+12</b>	<b>1:30</b>	

## **FASE 2**

**(4-8 SETTIMANE)**



<b>PETTO SPALLE TRICIPITI</b>	<b>SERIE E REP</b>	<b>RECUPERO</b>	<b>NOTE</b>
<b>CHEST PRESS</b>	3x6/8	2:00	
<b>PECTORAL</b>	3x10/15	1:30	3 secondi di

<b>MACHINE</b>			<b>negativa</b>
<b>PANCA INCLINATA MANUBRI</b>	<b>3x6/8</b>	<b>2:00</b>	
<b>SHOULDER PRESS</b>	<b>3x5/8</b>	<b>2:00</b>	
<b>ALZATE LATERALI CAVO</b>	<b>3x8/12</b>	<b>2:00</b>	
<b>ALZATE LATERALI MANUBRI</b>	<b>3x10/15+max+max</b>	<b>1:30</b>	<b>Fai 10/15 rep, recupera 20 secondi fai quante ne escono, stessa cosa e recuperi normalmente</b>
<b>PUSH DOWN</b>	<b>3x5/8+5/8</b>	<b>2:00</b>	<b>Dropset</b>
<b>FRENCH PRESS</b>	<b>2x7/10 e 1x10/15</b>	<b>1:30</b>	

<b>DORSO BICIPITI</b>	<b>SERIE E REP</b>	<b>RECUPERO</b>	<b>NOTE</b>
<b>PULL DOWN</b>	<b>2x6/10 e 1x10/15</b>	<b>1:30</b>	<b>2 secondi di contrazione</b>
<b>LAT MACHINE PRESA LARGA</b>	<b>3x5/8</b>	<b>2:00</b>	
<b>REMATORE SU PANCA INCLINATA</b>	<b>3x5/8</b>	<b>2:00</b>	<b>Concentrati sulla chiusura scapolare All'ultima ripetizione fai una contrazione di 5 secondi</b>
<b>PULLEY TRIANGOLO</b>	<b>2x5/8 e 1x10/15+max</b>	<b>2:00</b>	<b>Nella serie da 10/15 è un cluster 20 secondi e fai per max</b>
<b>CURL MANUBRI</b>	<b>3x8</b>	<b>2:00</b>	
<b>HUMMER CURL CORDA</b>	<b>2x10/15 e 1x5/9+5/9+5/9</b>	<b>2:00</b>	<b>la terza serie sono dropset</b>
<b>PANCA SCOTT BILANCIERE</b>	<b>3x8/12</b>	<b>1:30</b>	

<b>GAMBE</b>	<b>SERIE E REP</b>	<b>RECUPERO</b>	<b>NOTE</b>
<b>ADDUCTOR MACHINE</b>	<b>3x10/15</b>	<b>1:30</b>	
<b>HACK SQUAT O SQUAT MULTIPOWER CON TALLONE RIALZATO</b>	<b>3x5/9</b>	<b>2:00</b>	<b>Preferibilmente hack squat</b>
<b>AFFONDI SUL POSTO SINGOLI</b>	<b>3x7/12</b>	<b>2:00</b>	
<b>LEG EXTENSION</b>	<b>FST7</b>	<b>1:30</b>	<b>TECNICA RIVISITATA DA ME PRIMA SERIE REP RANGE 6-10, ABBASSA IL CARICO E CONTINUA PER MAX FINO A FARE 7 SERIE TOTALI, RECUPERO SEMPRE DI 20 QUANDO FINISCI RECUPERA 1:30</b>
<b>LEG CURL SDRAIATO</b>	<b>3x6/10</b>	<b>1:30</b>	<b>3 secondi di negativa</b>
<b>STACCHI RUMENI</b>	<b>2x4/8 e 1x10/15</b>	<b>2:00</b>	<b>Nella serie da 10-15 mantieni 2 secondi in basso.</b>

<b>PETTO DORSO BICIPITI E TRICIPITI</b>	<b>SERIE E REP</b>	<b>RECUPERO</b>	<b>NOTE</b>
<b>REMATORE MANUBRI SU PANCA INCLINATA</b>	<b>3x5/9</b>	<b>2:00</b>	<b>2 secondi di contrazione, chiudi bene le scapole</b>
<b>CHEST PRESS</b>	<b>3x5/9</b>	<b>2:00</b>	
<b>PULLEY SINGOLO MANIGLIA</b>	<b>3x10/15</b>	<b>1:30</b>	<b>Focus gran dorsale, gomito che deve arrivare in linea al tronco, tienili il più possibile attaccato al corpo e inclinati</b>

			<b>un po' sul lato che stai facendo</b>
<b>CROCI SU PANCA INCLINATA AI CAVI</b>	<b>3x10/15</b>	<b>1:30</b>	
<b>PUSH DOWN+CURL CON CORDA</b>	<b>2x6/10+6/10 e 2x10/15+10/15</b>		<b>Quindi mi fai le prime due serie tra le 6 e le 10 ripetizioni e le altre due tra le 10 e le 15.</b>

# FASE 3

(5 settimane)



PETTO SPALLE TRICIPITI	SERIE E REP	RECUPERO	NOTE
PANCA INCLINATA MULTIPOWER	2x5/8+max+max	3:00	Dopo che ne fai tra le cinque e otto ripetizioni riposa venti secondi e fai per Max, riposa di nuovo 20 secondi e fai per Max

<b>CROCI AI CAVI SU PANCA INCLINATA</b>	<b>2x10/15 e 1x6/10</b>	<b>2:00</b>	
<b>CHEST PRESS</b>	<b>2x5/8</b>	<b>3:00</b>	<b>2 secondi in massimo allungamento</b>
<b>PECTORAL MACHINE</b>	<b>2x6/10 e 1x10/15</b>	<b>2:00</b>	<b>All' ultima ripetizione delle prime 2 serie rimani 5 secondi in massimo e nell' ultima 10 secondi</b>
<b>ALZATE LATERALI MANUBRI</b>	<b>3x6/10+5-8 parziali</b>	<b>2:00</b>	<b>Fai 6/10 poi prendi manubri più pesanti da 5-8 rep e fai SOLO PARZIALI</b>
<b>SHOULDER PRESS</b>	<b>2x5/8+max+max+max</b>	<b>3:00</b>	<b>I max sono cluster da 20 secondi</b>
<b>ALZATE LATERALI CAVO ALTEZZA POLSO OPPURE INGINOCCHIATO</b>	<b>3x10/15</b>	<b>2:00</b>	
<b>PUSH DOWN</b>	<b>3x5/8</b>	<b>3:00</b>	
<b>KATANA EXTENSION OPPURE FRENCH PRESS</b>	<b>1x8/12 e 1x10/15</b>	<b>2:00</b>	

<b>DORSO BICIPITI</b>	<b>SERIE E REP</b>	<b>RECUPERO</b>	<b>NOTE</b>
<b>REMATORE SINGOLO MANUBRI</b>	<b>2x5/8</b>	<b>3:00</b>	
<b>LAT MACHINE</b>	<b>2x5/8</b>	<b>3:00</b>	<b>Focus parte alta, quindi chiudi le scapole e inclinati leggermente</b>
<b>LAT PULLDOWN SINGOLO SU PANCA AL CAVO</b>	<b>2x10/15 e 1x7/10</b>	<b>2:00</b>	
<b>PULLEY TRIANGOLO</b>	<b>2x5/8</b>	<b>3:00</b>	<b>Cifosi e non oltrepassare il tronco</b>

REVERSE FLY	2x10/15	2:00	
CURL MANUBRI APPOGGIATO AL MURO	2x5/8	3:00	
CURL CORDA	2x6/10	2:00	
PANCA SCOTT	2x10/15	2:00	

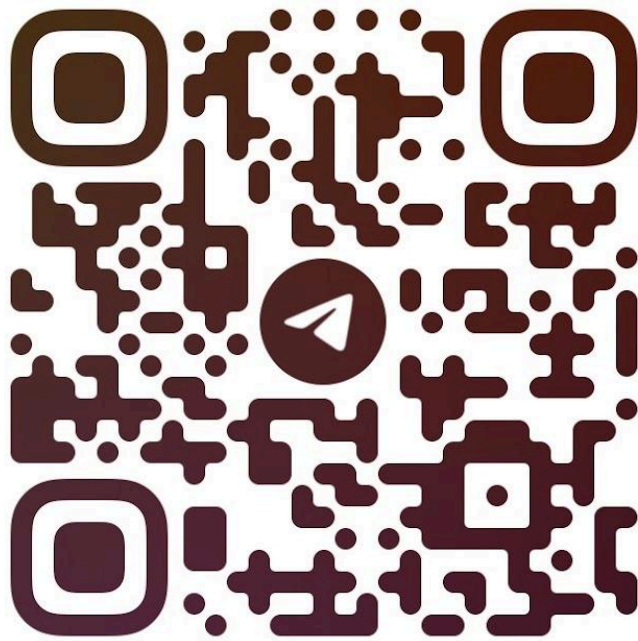
GAMBE	SERIE E REP	RECUPERO	NOTE
ADDUTTORI	3x10/15	2:00	
LEG EXTENSION	3x7/10	2:00	
HACK SQUAT O VARIANTI DI SQUAT	2x5/8	3:00	
LEG PRESS	2x6/10 e 1x15/20	2:00	
LEG CURL SEDUTO OPPURE SDRAIATO	1x10/15+max+max +max	3:00	
STACCHI RUMENI	3x5/8	3:00	
POLPACCI MULTIPOWER	3x6/10	2:00	2 secondi sia di contrazione che allungamento

BRACCIA+DORSO	SERIE E REP	RECUPERO	NOTE
LAT MACHINE	3x5/8+MAX	3:00	Cluster da 20 secondi
SHOULDER PRESS NEUTRA	2x4/7	3:00	posizionati leggermente più "inclinato avanti" così da prendere anche i fasci clavicolari del petto
ALZATE LATERALI CAVO	3x6/10 da 30 secondi di recupero	3:00 (finali)	
ALZATE LATERALI	FST7	3:00	TECNICA

<b>MANUBRI</b>			<b>RIVISITATA DA ME PRIMA SERIE REP RANGE 6-10, ABBASSA IL CARICO E CONTINUA PER MAX FINO A FARE 7 SERIE TOTALI, RECUPERO SEMPRE DI 20 QUANDO FINISCI RECUPERA 1:30</b>
<b>PUSH DOWN</b>	<b>2x5/8+5/8</b>	<b>3:00</b>	<b>dropset</b>
<b>FRENCH PRESS BILANCIERE O MANUBRI</b>	<b>3x10/15</b>	<b>2:00</b>	
<b>CURL MANUBRI</b>	<b>2x5/8</b>	<b>3:00</b>	
<b>HUMMER CURL MANUBRI</b>	<b>2x10/15</b>	<b>2:00</b>	

COMPLIMENTI! ADESSO PROBABILMENTE PUOI CONSIDERARTI NON PIÙ NEOFITA  
MA INTERMEDIO DOPO QUEST'ULTIMA FASE, IL PROSSIMO  
STEP?INTENSITÀ,INTENSITÀ!  
TI ASPETTO SU TELEGRAM  
@Build\_your\_lifec

G



@BUILD\_YOUR\_LIFEE