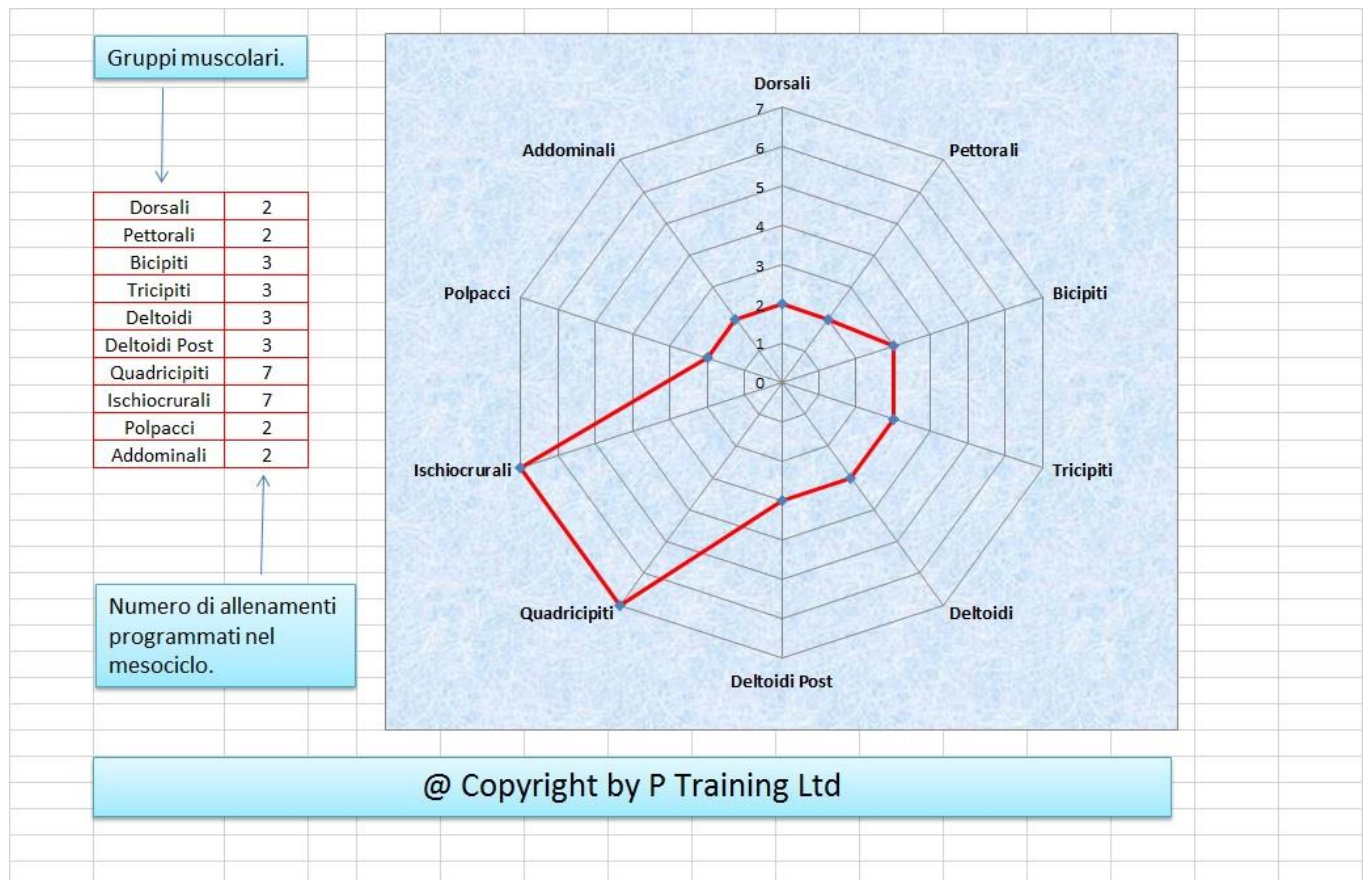


Scheda n 1 prime 6 settimane

Giorni	L	M	M	G	V	S	L	M	M	G	V	S	L	M	M	G	V	S	L	M	M	G	V	S
QUADRICIPITI	•					•			•				•					•						•
FEMORALI						•			•			•						•					•	•
DORSALI	•		•		•		•		•		•		•		•		•		•		•		•	
PETTORALI	•		•		•		•		•		•		•		•		•		•		•		•	
DELTOIDI		•				•	•					•						•					•	
BICIPITI	•					•	•					•	•					•	•					•
TRICIPITI		•				•	•				•			•				•	•					•
POLPACCI	•		•		•		•		•		•		•		•		•		•		•		•	
ADDOMINALI	•		•		•		•		•		•		•		•		•		•		•		•	

Scheda n 2 Seconde 6 settimane

Giorni	L	M	M	G	V	S	L	M	M	G	V	S	L	M	M	G	V	S	L	M	M	G	V	S
QUADRICIPITI	•					•			•				•					•						•
FEMORALI						•			•			•						•					•	•
DORSALI	•		•		•		•		•		•		•		•		•		•		•		•	
PETTORALI	•		•		•		•		•		•		•		•		•		•		•		•	
DELTOIDI		•				•	•					•						•					•	
BICIPITI	•					•	•					•	•					•	•					•
TRICIPITI	•					•			•		•			•				•	•					•
POLPACCI	•		•		•		•		•		•		•		•		•		•		•		•	
ADDOMINALI	•		•		•		•		•		•		•		•		•		•		•		•	



## **SCHEMA ALLENAMENTO - 5 X 7 -**

### **QUADRICIPITI**

Squat 5x7 Riposo: 3 minuti tra le serie

### **DORSALI**

Trazioni a presa inversa (oppure Lat machine a presa inversa) 5x7 Riposo: 2,5 minuti tra le serie

### **PETTORALI**

Distensioni con manubri su panca piana 5x7 Riposo: 2,5 minuti tra le serie

### **FEMORALI**

Leg curl o stacchi a gambe semi tese 5x7 Riposo: 2,5 minuti tra le serie

### **DELTOIDI**

Military press in piedi con bilanciere 5x7 Riposo: 2 minuti tra le serie

### **BICIPITI**

Curl con manubri 5x7 Riposo: 1,5 minuti tra le serie

### **TRICIPITI**

French press con un manubrio con entrambe le mani, su panca leggermente declinata (metti peso sotto la parte dei piedi se non puoi declinarla) 5x7 Riposo: 1,5 minuti tra le serie

### **POLPACCI**

-Calf con bilanciere 5x7 Riposo: 2 minuti tra le serie

-Calf in piedi con bilanciere 5 secondi per salire, 3 secondi di contrazione di picco e 5 secondi per scendere 2x15 (la seconda serie da 15 dopo 30 secondi e dopo che hai scalato il peso di un 10%). Spingi in alto verso l'alluce. 60 secondi di recupero.

- Calf da seduto 3x30. 60 secondi di recupero.

-Calf in piedi con bilanciere 3x50/calf in piedi su gradino con manubrio con una gamba per volta 3x25 - recupero per entrambi gli esercizi 45 secondi minuti

- Camminare molleggiando sulla punta dei piedi per la palestra con manubri pesanti in mano. Almeno 2x50 (fino a 100 passi). 60 secondi di recupero.

#### **ADDOMINALI**

Crunch + Hyperextension + Crunch inversi: 2-3 triset (da 15-20 ripetizioni per esercizio), portando quasi al limite le serie Riposo: 40-60 secondi tra i triset

#### **NOTE E RACCOMANDAZIONI:**

Il programma 5 x 7 è diviso in 2 serie di riscaldamento (con carichi rispettivamente del 60% e 80% di quanto va poi caricato nelle 3 serie finali) ed in 3 serie allenanti.

Ad esempio, se nelle 3 serie finali verranno utilizzati 100 kg, la progressione nelle 5 serie è la seguente:

I serie con 60 Kg, II serie con 80 Kg, III serie con 100 Kg, IV serie con 100 Kg, V serie con 100 Kg

Quando le ultime 3 serie (quelle allenanti) vengono “completate”, cioè si riescono ad eseguire tutte le 7 ripetizioni previste (quindi in ogni caso, anche potendone fare più di 7 ti fermerai a 7 ripetizioni), allora nell’allenamento seguente si aumentano i carichi del 5%.

Ad esempio (il riferimento è relativo ad un record precedente di 100 Kg):

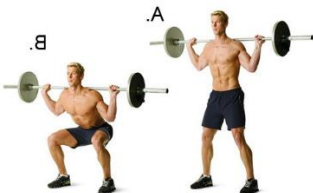
I serie con 63 Kg, II serie con 84 Kg, III serie con 105 Kg, IV serie con 105 Kg, V serie con 105 Kg

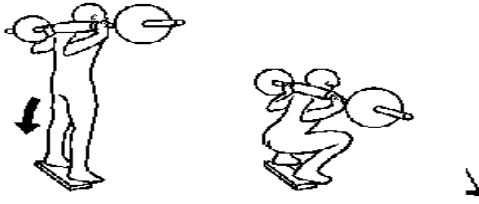
Inoltre, se ad esempio nelle 3 serie fai 7 - 6 - 5 ripetizioni (quindi se alla prima serie riesci a fare 7 ripetizioni) ... va bene; devi mantenere il peso (per gli allenamenti seguenti) finché non fai 7 - 7 - 7 !!

Viceversa se con un certo peso, nella prima serie, fai meno di 7 ripetizioni, allora - nelle 2 serie seguenti - devi ridurre un po' il carico.

#### **GUIDA ALL' ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI**

##### **SQUAT**





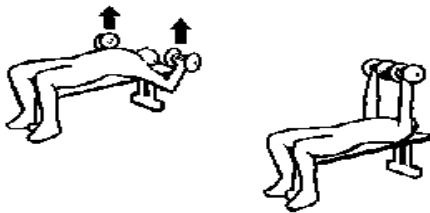
**TRAZIONI A PRESA INVERSA**



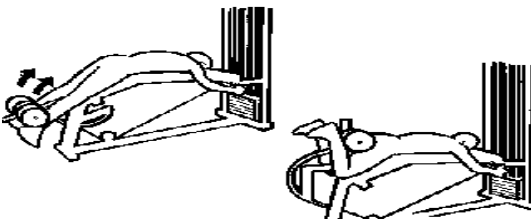
**LAT MACHINE A PRESA INVERSA**



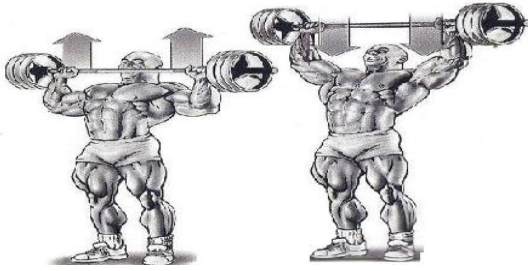
**DISTENSIONI CON MANUBRI SU PANCA**



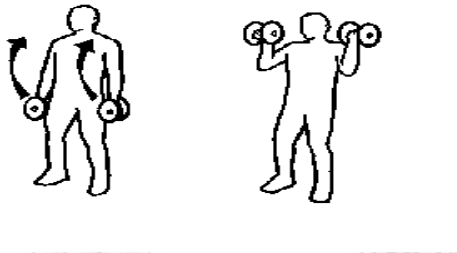
**LEG CURL**



## LENTO AVANTI



## CURL CON MANUBRI



## FRENCH PRESS



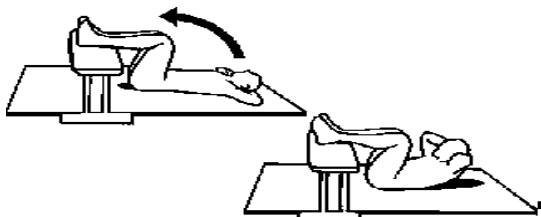
## TRICIPITI BENT OVER



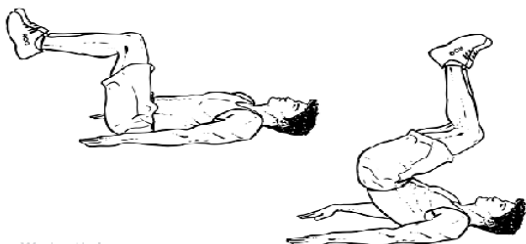
## CALF ALLA PRESSA



**CRUNCH**

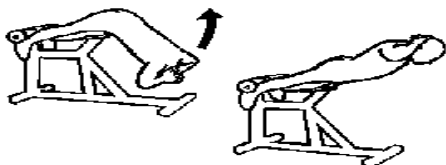


**CRUNCH INVERSO**



WorkoutLabs.com

**HYPEREXTENSION**



**MEDIA MUSCOLARE PER ALLENAMENTI TOTALI**

QUAD	●●●●●●●●●●
DORS	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●
PETT	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●
FEMO	●●●●●●●●●●
DELT	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●
BICI	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●
TRIC	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●
POLP	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●
ADDO	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●