

GIORNATA A					
PREATTIVAZIONE			PROGRESSIONE		
Abduzioni con banda elastica	15	} x 3 giri			
Frog pump con banda elastica	15				
Ponte glutei + 3 abduzioni	15				
Squat pulsato con banda elastica	15				
ESERCIZIO	Serie	Re p	Rest	Note	Progressione
Sumo Squat	Sett 1: 3 Sett 2: 4 Sett 3: 5 Sett 4: 6 Sett 5: 7 Sett 6: 4	8 6 5 5 4 3	1' 30" 1' 10" 1' 1' 30" 1' 10" 1'		
BHT (10-6-10) 10 rep full range + 6 secondi di rest + 10 rep 1/4 di movimento	Sett 1: 3 Sett 2: 4 Sett 3: 5 Sett 4: 6 Sett 5: 7 Sett 6: 4		1' 30"		
SS. Estensione d'anca con elastico + Sumo deadlift con elastico	4	15	40"		
SS. Goog morning con elastico + Squat +1/4 con banda elastica	4	12	1' 30"		
Step Up	3	12	1'		
Swing	3	10			
FINISHER			PROGRESSIONE		
Abduzione con fascia busto avanti	25	} x 3 giri			
Abduzione con fascia busto dritto	25				
Abduzione con fascia busto indietro	25				