

GIORNATA B					
PREATTIVAZIONE			PROGRESSIONE		
Idrante dx	15	} x 3 giri			
Idrante sx	15				
Kick back con banda elastica dx	15				
Kick back con banda elastica sx	15				
ESERCIZIO	Serie	Re p	Rest	Note	Progressione
Squat + Pulse con fascia	Sett 1: 3 Sett 2: 4 Sett 3: 5 Sett 4: 6 Sett 5: 7 Sett 6: 4	8 8 6 6 4 8	1' 30"		
Romanian Deadlift singolo	Sett 1: 3 Sett 2: 4 Sett 3: 5 Sett 4: 6 Sett 5: 7 Sett 6: 4	8 8 10 10 8 8	1' 30"		
SS. Affondo indietro/incrociato + Goblet squat con abduzione	4	10	1'		
SS. Wall sit con estensione gamba alternato + Lateral kick con banda	3	12 + 15	40"		
Bulgarian Squat con Romanian deadlift	3	10	1'		
Reverse Hyper con banda elastica alle ginocchia	3	20	1'		
FINISHER			PROGRESSIONE		
Good Morning doppia fascia	25	} x 3 giri			
Abduzioni in posizione di squat	20				
Ponte singolo su rialzo sx	15				
Ponte singolo su rialzo dx	15				