



ADDOMINALI SCOLPITI

***GUIDA
RAPIDA***

Filippo Pagani

Guida Rapida

ADDOMINALI SCOLPITI

Includere nel programma di allenamento:

FRONT SQUAT



Percentuale di carico $>70\%$

Ripetizione tra 2 e 8 (in base all'obiettivo;
meno rip. per la forza e più rip. per la massa)

Vuoi ottenere la perfetta definizione muscolare
come una statua greca? Scopri Definizione da Spartano a questo link

<https://fisicodaspartano.com/dds-s/>

Guida Rapida

ADDOMINALI SCOLPITI

Includere nel programma di allenamento:

STACCHI DA TERRA



Percentuale di carico $>70\%$

Ripetizione tra 2 e 8 (in base all'obiettivo;
meno rip. per la forza e più rip. per la massa)

Vuoi ottenere la perfetta definizione muscolare
come una statua greca? Scopri Definizione da Spartano a questo link

<https://fisicodaspartano.com/dds-s/>

Guida Rapida

ADDOMINALI SCOLPITI

Includere nel programma di allenamento:

MILITARY PRESS/PUSH PRESS



Percentuale di carico $>70\%$

Ripetizione tra 2 e 8 (in base all'obiettivo;
meno rip. per la forza e più rip. per la massa)

Vuoi ottenere la perfetta definizione muscolare
come una statua greca? Scopri Definizione da Spartano a questo link

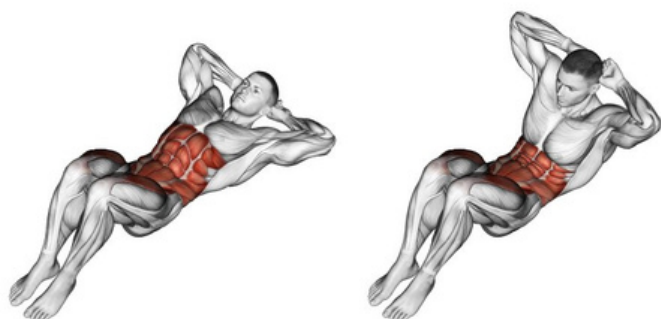
<https://fisicodaspartano.com/dds-s/>

ADDOMINALI SCOLPITI

Aggiungere 1/2 sedute a settimana:

**ESERCIZI DI ISOLAMENTO
CORPO LIBERO E POI CON CARICHI**

ROUTINE A



CRUNCH

3x10

90-120''



LEG RAISES

3x10

90-120''



CRUNCH OBLIQUI

3x25 per parte

60-90''

ADDOMINALI SCOLPITI

Aggiungere 1/2 sedute a settimana:

**ESERCIZI DI ISOLAMENTO
CORPO LIBERO E POI CON CARICHI**

ROUTINE B



PLANK

3x20"
90-120"



LATERAL PLANK

3x20"
90-120"

Guida Rapida

ADDOMINALI SCOLPITI

ESERCIZI ISOLAMENTO CORPO LIBERO E POI CON CARICHI

Con queste due routine puoi allenare gli addominali con esercizi sia **isotonici** che **isometrici**.

Se fai solo una routine alla settimana scegli la A perché la contrazione isometrica la effettui anche durante gli esercizi base indicati a inizio guida.

Vuoi ottenere la perfetta definizione muscolare come una statua greca? Scopri Definizione da Spartano a questo link
<https://fisicodaspartano.com/dds-s/>

Guida Rapida

ADDOMINALI SCOLPITI

Altri esercizi che puoi fare, se sei in palestra:

CRUNCH LAT MACHINE



3x20 / 90-120"

Vuoi ottenere la perfetta definizione muscolare come una statua greca? Scopri Definizione da Spartano a questo link

<https://fiscodaspartano.com/dds-s/>

Guida Rapida

ADDOMINALI SCOLPITI

Altri esercizi che puoi fare, se sei in palestra:

ABDOMINAL MACHINE



3x20 / 90-120"

Vuoi ottenere la perfetta definizione muscolare come una statua greca? Scopri Definizione da Spartano a questo link

<https://fiscodaspartano.com/dds-s/>

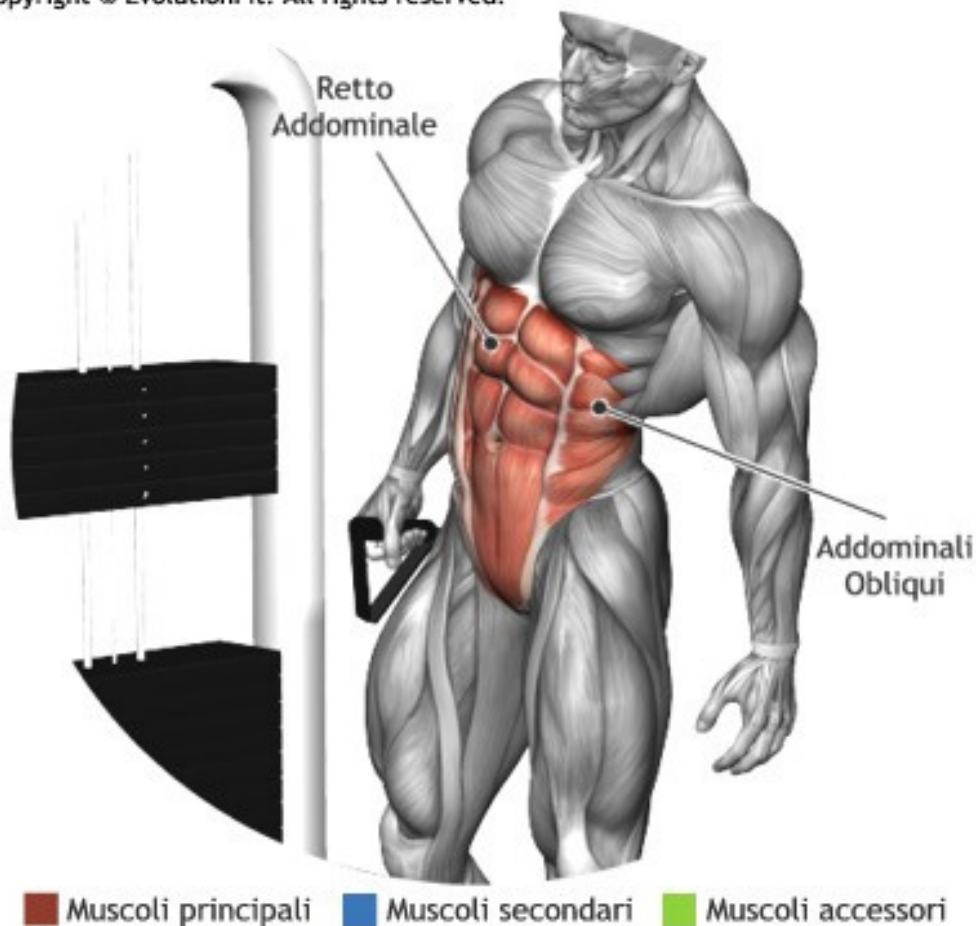
Guida Rapida

ADDOMINALI SCOLPITI

Altri esercizi che puoi fare, se sei in palestra:

OBLIQUI AI CAVI

Copyright © EvolutionFit. All rights reserved.



3x25 per parte / 60-90"

Vuoi ottenere la perfetta definizione muscolare come una statua greca? Scopri Definizione da Spartano a questo link

<https://fiscodaspartano.com/dds-s/>

Guida Rapida

ADDOMINALI SCOLPITI

**Scopri come innescare "l'Ormone
Nascosto" per sciogliere
rapidamente il grasso sulla pancia e
scolpire il corpo dei tuoi sogni**

Vuoi ottenere la perfetta definizione
muscolare come una statua greca?

Scopri il programma ideale per farlo a
questo link

<https://fisicodaspartano.com/dds-s/>

A presto! - Filippo