

**PARTE BASSA DEL CORPO**  
**+**  
**ADDOME**

Sotto la dicitura “kg” inserire il peso utilizzato per quel dato esercizio, sotto la dicitura “rip” le ripetizioni completate

[Scopri qui un programma di allenamento completo per aumentare massa muscolare](#)

ESERCIZIO	SERIE	RIP.	SERIE	RIP.	SERIE	RIP.	SERIE	RIP.
<b>Squat con bilanciere</b>	3	6	3	6	3	6	3	6
<b>3-5 min.</b>	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie								
2° serie								
3° serie								
<b>Leg extension</b>	3	10	3	10	3	10	3	10
<b>3 min.</b>	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie								
2° serie								
3° serie								
<b>Leg curl</b>	3	10	3	10	3	10	3	10
<b>3 min.</b>	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie								
2° serie								
3° serie								
<b>Calf raise machine</b>	3	10	3	10	3	10	3	10
<b>3 min.</b>	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie								
2° serie								
3° serie								
<b>Knee to elbow</b>	3	10	3	10	3	10	3	10
<b>1-2 min.</b>	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie								
2° serie								
3° serie								

Sotto la dicitura “kg” inserire il peso utilizzato per quel dato esercizio, sotto la dicitura “rip” le ripetizioni completate

[Scopri qui un programma di allenamento completo per aumentare massa muscolare](#)

# MUSCOLI DI SPINTA

Sotto la dicitura “kg” inserire il peso utilizzato per quel dato esercizio, sotto la dicitura “rip” le ripetizioni completate

[Scopri qui un programma di allenamento completo per aumentare massa muscolare](#)

ESERCIZIO	SERIE	RIP.	SERIE	RIP.	SERIE	RIP.	SERIE	RIP.
<b>Panca piana con bilanciere</b>	3	6	3	6	3	6	3	6
<b>3-5 min.</b>	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie								
2° serie								
3° serie								
<b>Military press</b>	3	8	3	8	3	8	3	8
<b>3-4 min.</b>	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie								
2° serie								
3° serie								
<b>Dip alle parallele</b>	3	8	3	8	3	8	3	8
<b>3-4 min.</b>	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie								
2° serie								
3° serie								
<b>Alzate laterali</b>	3	10	3	10	3	10	3	10
<b>3 min.</b>	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie								
2° serie								
3° serie								

Sotto la dicitura “kg” inserire il peso utilizzato per quel dato esercizio, sotto la dicitura “rip” le ripetizioni completate

[Scopri qui un programma di allenamento completo per aumentare massa muscolare](#)

# MUSCOLI DI TRAZIONE

Sotto la dicitura “kg” inserire il peso utilizzato per quel dato esercizio, sotto la dicitura “rip” le ripetizioni completate

[Scopri qui un programma di allenamento completo per aumentare massa muscolare](#)

ESERCIZIO	SERIE	RIP.	SERIE	RIP.	SERIE	RIP.	SERIE	RIP.
<b>Stacco da terra</b>	3	6	3	6	3	6	3	6
<b>3-5 min.</b>	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie								
2° serie								
3° serie								
<b>Rematore presa inversa</b>	3	8	3	8	3	8	3	8
<b>3-4 min.</b>	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie								
2° serie								
3° serie								
<b>Trazioni alla sbarra presa prona</b>	3	8	3	8	3	8	3	8
<b>3-4 min.</b>	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie								
2° serie								
3° serie								
<b>curl manubri alternato</b>	3	8	3	8	3	8	3	8
<b>3 min.</b>	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie								
2° serie								
3° serie								

Sotto la dicitura “kg” inserire il peso utilizzato per quel dato esercizio, sotto la dicitura “rip” le ripetizioni completate

[Scopri qui un programma di allenamento completo per aumentare massa muscolare](#)