

Esempio di Programma di Allenamento con il Metodo Hatfield

Allenamento della parte inferiore del corpo	Push	Pull
Squat 4 * 6 4-5 min recupero	Panca piana con bilanciere 4 * 6 4-5 min recupero	Trazioni alla sbarra 4 * 6 3-4 min recupero
Leg press 3 * 8 3-4 min recupero	Military press 3 * 10 3 min recupero	Rematore con bilanciere 3 * 10 3 min recupero
Leg extension 3 * 15 1 min recupero	Croci ai cavi 3 * 15 1,5 min recupero	Pull down 3 * 15 1,5 min recupero
Stacchi a gambe tese 3 * 8 3-4 min recupero	Push down 3 * 15 1,5 min recupero	Iperestensioni 3 * 20 1 min recupero
Leg curl 3 * 15 1,5 min recupero	Alzate laterali 3 * 20 1 min recupero	Alzate a 90° 3 * 20 1 min recupero
Calf raise 4 * 8 3 min recupero		Curl bilanciere 3 * 8 3 min recupero
Seated calf 3 * 15 1 min recupero		Hammer curl 3 * 20 1 min recupero
Crunch 3 * 15 1 min recupero		