



UMBERTO MILETTO

**Cognome e Nome:**

**Durata periodo allenante:** 4 settimane (3 di carico + 1 di scarico come da programma)

**Mesociclo:** Forza

**Obiettivo Finale:** Ipertrofia con bassa percentuale di grasso

**Metodo utilizzato:** Push-Pull

**Riscaldamento:** 5' pesi con carichi leggeri + 5-10' di mobilità articolare dinamica

Esercizio	1 settimana		2 settimana		3 settimana		4 settimana	
	Sets&Reps	Peso (kg)	Sets&Reps	Peso (kg)	Sets&Reps	Peso (kg)	Sets&Reps	Peso (kg)
<b>Recupero</b>	pir 2'30"		pir 2'30"		pir 2'30"		pir 2'	
<b>Giorno 1</b>	3x8 Rec.1'		3x8 Rec.1'		3x8 Rec.1'		2x8 Rec.1'	
<b>Push</b>								
<b>Panca piana</b>	6/4/2		6/4/2/2		6/4/2/2		6/4	
Military Press manubri	3x5		4x5		4x5		2x5	
Spinte 2manubri 30°	3x6		4x6		4x6		3x6	
Dip Parallele + peso	3x6		4x6		3x6		3x6	
<b>Squat box</b>	6/4/2		6/4/2/2		6/4/2/2		6/4	
Affondi in avanzamento	3x6xlato		4x6xlato					
Calf alla pressa	3x15		3x15		3x15		3x15	
Sit-up completo	3x15		3x15		3x15		3x15	
Stretching								
<b>Giorno 2</b>								
<b>Pull</b>								
<b>Stacchi rumeni</b>	6/4/2		6/4/2/2		6/4/2/2		6/4	
Leg curl	3x5		4x5		4x5		2x5	
<b>Trazioni alla sbarra</b>	6/4/2		6/4/2/2		6/4/2/2		6/4	
Pulley	3x5		4x5		4x5		2x5	
Curl 2manubri hammer	3x6		4x6		3x6		3x6	
Curl Ez in piedi	3x6		4x6		3x6		3x6	
Ab roller manubri	3x10		3x10		3x10		3x10	
Stretching								
<b>Giorno 3</b>	Recupero sempre 1'30"							
<b>Push</b>								
<b>Panca inclinata</b>	4x6		4x6		4x6		3x6	
<b>Push Press</b>	4x6		4x6		4x6		3x6	
Alzate laterali	3x8		3x8		3x8		2x8	
Panca stretta	3x8		3x8		3x8		2x8	
<b>Pressa</b>	4x6		4x6		4x6		3x6	
Squat bulgaro	3x8		3x8		3x8		2x8	
Calf seduto	4x15		4x15		4x15		3x15	
Stretching								
<b>Giorno 4</b>								
<b>Pull</b>								
<b>Trazioni alla sbarra prone</b>	4x6		4x6		4x6		3x6	
<b>Rematore bilanciata</b>	4x6		4x6		4x6		3x6	
Volare prono manubri	3x8		3x8		3x8		2x8	
Curl bilanciata Ez	3x8		3x8		3x8		2x8	
<b>Stacco da terra bilanciata</b>	4x6		4x6		4x6		3x6	
Gluteus ham raises	3x8		3x8		3x8		2x8	
L-sit	4x15"		4x15"		4x15"		3x15"	
Stretching								

**Spiegazione:**

Nei primi due giorni lavori in full body con lavori di forza sugli esercizi in rosso, che eseguirai in piramidale con recupero di 2'30". Negli altri esercizi il recupero sarà di 1'.

Nel giorno 3 e 4 lavori di forza con gli esercizi in verde il cui recupero sarà di 2', il resto del lavoro avrà recupero di 1'.

Per altri programmi li trovi sul mio sito <http://umbertomiletto.com>

PS: Seguimi sui miei canali per essere sempre aggiornato sulle mie novità:

- ▶ **Snapchat** nome utente umbertomiletto
- ▶ **YouTube** Video Gratis <https://goo.gl/nANQ9q>
- ▶ **Instagram** <https://www.instagram.com/umbertomiletto/>
- ▶ **Facebook** <https://www.facebook.com/milettoumberto/>
- ▶ **Integrazione Consigliata** <http://bit.ly/UmbertoMiletto>

**Avvertenze:** le informazioni contenute in questi video non intendono sostituirsi in nessun modo a parere medico o di altri specialisti. L'autore declina ogni responsabilità di effetti o di conseguenze risultanti dall'uso di tali informazioni e dalla loro messa in pratica. L'allenamento con sovraccarichi, a corpo libero, con i kettlebell, con il trx, e con altri attrezzi può causare infortuni, si consiglia pertanto di prestare la massima attenzione e di eseguire esercizi e metodologie adatte al proprio livello di forma. Consultare il proprio medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare.



# UMBERTO MILETTO