



UMBERTO MILETTO

Cognome e Nome:

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

Mesociclo: Adattamento anatomico Full Body **Obiettivo Finale:** Ipertrofia con bassa percentuale di grasso **Metodo utilizzato:** Full-Body **Riscaldamento:** 5' di lavoro corda + 5'-10' di mobilità articolare dinamica

Full- Body MULTIFREQUENZA

Esercizio	1 settimana		2 settimana		3 settimana		4 settimana	
	Sets&Rep s	Peso (kg)	Sets&Rep s	Peso (kg)	Sets&Rep s	Peso (kg)	Sets&Rep s	Peso (kg)
	Rec 1'15''		Rec 1'		Rec 1'		Rec. 1.'	
Giorno 1								
Full Body								
Panca piana bil.	3x12		3x10		3x8		2x10	
Stacco da terra	3x12		3x10		3x8		2x10	
Military press bil.	3x12		3x10		3x8		2x10	
Affondi per dietro	3x12xlato		3x10xlato		3x8xlato		2x10xlato	
Rematore Bilanciere	3x12		3x10		3x8		2x10	
Curl bilanciee Ez	3x12		3x10		3x8		2x10	
Plank a terra	3x40''		3x50''		3x60''		2x60''	

Stretching

Giorno 2

Full Body

Full Squat	3x12		3x10		3x8		2x10	
Panca inclinata manubri	3x12		3x10		3x8		2x10	
Trazioni imp. inv. o Lat machine av.	3x12		3x10		3x8		2x10	
Stacchi rumeni bil.	3x12		3x10		3x8		2x10	
Alzate laterali	3x12		3x10		3x8		2x10	
Dip parallele	3x12		3x10		3x8		2x10	
Addominali gomito/ ginocchio	3x10		3x11		3x12		3x12	

Stretching

Giorno 3

Full-Body

Pulley	3x12		3x10		3x8		2x10	
Panca piana manubri	3x12		3x10		3x8		2x10	
Scrollate bilanciee	3x12		3x10		3x8		2x10	
Panca stretta bilanciere	3x12		3x10		3x8		2x10	
Curl in piedi hammer 2man	3x12		3x10		3x8		2x10	
Sit-up	3x15		3x16		3x17		2x17	
Front Squat	3x12		3x10		3x8		2x10	

Stretching

Spiegazione programma

Esegui gli esercizi rispettando le ripetizioni e le serie indicate nel programma. Di settimana in settimana le ripetizioni caleranno e dovrai in quel caso aumentare il carico.

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/nANO9q>
- ▶ **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