



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)
Recupero	pir 2'30"		pir 2'30"		pir 2'30"		pir 2'	
Giorno 1	3x8 Rec.1'		3x8 Rec.1'		3x8 Rec.1'		2x8 Rec.1'	
Push								
Panca piana	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	
Squat box	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								
Giorno 2								
Pull								
Stacchi rumeni	6/4/2		6/4/2/2		6/4/2/2		6/4	
Leg curl	3x5		4x5		4x5		2x5	
Trazioni alla sbarra	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								
Giorno 3	Recupero sempre 1'30"							
Push								
Panca inclinata	4x6		4x6		4x6		3x6	
Push Press	4x6		4x6		4x6		3x6	
Alzate laterali	3x8		3x8		3x8		2x8	
Panca stretta	3x8		3x8		3x8		2x8	
Pressa	4x6		4x6		4x6		3x6	
Squat bulgaro	3x8		3x8		3x8		2x8	
Calf seduto	4x15		4x15		4x15		3x15	
Stretching								
Giorno 4								
Pull								
Trazioni alla sbarra prone	4x6		4x6		4x6		3x6	
Rematore bilanciato	4x6		4x6		4x6		3x6	
Volare prono manubri	3x8		3x8		3x8		2x8	
Curl bilanciato Ez	3x8		3x8		3x8		2x8	
Stacco da terra bilanciato	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