

MESOCICLO ADATTAMENTO ANATOMICO CALISTHENICS

Seduta 1 Full Body												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico
<i>Riscaldamento</i>												
Dips alle parallele	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
Trazioni prone	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
Pistols	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
Planche Lean Push Ups	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
Trazioni supine a squadra	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
Arch Body	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
Tricipiti a terra	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
Hollow Position	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
<i>Stretching al termine</i>												

Seduta 2 Full Body												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico
<i>Riscaldamento</i>												
Stacco con elastico	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
Trazioni supine	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
Box Pike Push Ups	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
Aperture a Y	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
Bicipiti al TRX/anelli	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
Calf su rialzo+peso	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
Tricipiti a terra	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
Hollow Position	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
<i>Stretching al termine</i>												

Seduta 3 Full Body												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico
<i>Riscaldamento</i>												
L-Sit Dead Hang	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
Front Squat con elastico	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
Dips alle parallele	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
Aperture a I	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
Bicipiti al TRX/anelli	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
Squat Jump+peso	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
Decline Diamond Push Ups	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
Planche Lean	5x40"	60"		4x30"	75"		3x25"	80"		2x20"	90"	
<i>Stretching al termine</i>												