

Allenamento e Dieta 2° programma 04/02/2024 (Coach Pizzaferrì)

Giorno 1 Dorsali-Bicipiti

Lat Machine presa inversa	15-10-8-8-6	1:30/2:30	
Rematore con Manubrio	12-10-8-8	1:30/2:30	
Pulley	3x8	1:30/2:30	
T-Bar	3x8	1:30/2:30	
Iper-extension con disco	3x20	1'	
Curl Bilanciere presa Larga	12-10-8-8	1:30/2:30	
Curl panca 45°	10-8-8-8	2"	
Curl machine	3x8		

Giorno 2 Petto-Tricipiti

Panca piana convergente	15-10-8-8-6	1:30/2:30	
Croci panca 30°	10-8-8	2'	
Declinata convergente	10-8-8	2'	
Pectoral	3x8	1:30"	
Push down corda	12-10-8-8-8	1:30/2:30	
French press manubri	12-10-8-8-8	1:30/2:30	

Giorno 4 Gambe

Leg press	15-10-8-8-8	1:30/2:30	
Hack squat	3x10	1:30"	
Leg curl seduta	12-10-8-8	1:30/2:30	
Squat al multipower	3x10	2'	
Hip trust	3x10	2'	

Giorno 4 Spalle-Polpacci

Shoulder press	15-12-10-8-6-6	1:30/2:30	
Alzate Laterali seduto	12-10-8-8-6	1:30/2:30	
Alzate frontali bilanciere	3x8	1:30"	
Alzate al cavo	3x8	2'	
Calf in piedi	4x20	1'	
Calf seduto	4x10	2'	

Dati personali (03 febbraio / 03 marzo / 03 Aprile 2024) kg/cm e valori corporei:

Peso: 88,3kg – 87.7kg

Altezza: 1.87cm

IMC (indice massa corporea): 25.5

Body fat: 10,4% - 10,6% -

Cm braccio: 34 - 36 - 36

Cm torace: 107,5 - 109 - 103

Cm addome: 87 - 87 - 84

Cm fianchi: 86 - 88 - 86

Cm coscia: 63 - 66 - 65

Macro-nutrienti

Al Giorno:

5-6 pasti

CARBOIDRATI 500g

(Riso-Pasta-Avena-Galette)

PROTEINE 220g

Albume + 2 Uova intere

Carne (Pollo-Manzo-Tacchino-Cavallo)

tonno e formaggio senza abusare

GRASSI 100g

olio vegetale (evo-cocco)

burro

frutta secca