

Allenamento e Dieta 1° programma 01/02/2024 (Coach Pizzaferrì)

Giorno 1 (Dorsali-Bicipiti)

kg

Lat machine avanti	5x15-10-8-8-6	1:30'' 2'	-66kg-79kg-86kg-93kg
Rematore bilanciata	4x12-10-8-8	1:30'' 2'	12 con 60kg 10-8 con 80kg
Pulley	3x8	2'	44kg
Dorsal row	3x8	2:30''	40xlato
Iper-estensione	3x20	1:30''	Disco da 10
Curl in piedi manubri	5x12-10-8-8-8	1:30'' 2'	14kg-16kg-18kg
Scott curl bilanciata	4x10-8-8-8	2'	10kg-20kg
Curl cavo basso presa stretta	3x8	2'	33kg

Giorno 2 (Pettorali-Tricipiti)

Panca 30° multipower	5x12-10-8-8-6	1:30'' 2'	-60kg-70kg-80kg-90
Croci Piane	3x10-8-8	2'	20kg-22kg
Panca declinata	3x10-8-8	2'	80kg-90kg
Chest Press	3x8	2'	73kg
Push down corda	5x12-10-8-8-8	1:30'' 2'	40kg-50kg-60kg
French press bilanciata	5x12-10-8-8-8	1:30'' 2'	50kg

Giorno 3 (Gambe)

Leg press	5x15-10-8-8-8	1:30" 2'	200kg-240kg
Affondi bulgari	3x10	2'	24kg x lato
Leg curl	4x12-10-8-8	1:30" 2'	70kg
Squat	4x12-10-8-8	2' 2:30"	70kg-80kg-90kg
Mezzi stacchi Gambe tese	3x10	2'	120kg

Giorno 4 (spalle-polpacci)

Lento avanti multipower	6x15-12- 10-8-6-6	1:30" 2'	50kg-60kg-70kg
Alzate laterali in piedi	5x12-10-8-8-6	1:30" 2'	14-16kg-18kg- 20kg
Shoulder press	3x8	2'	70kg
Delts machine	3x8	2'	74kg
Calf in piedi	4x20	1:30"	20xlato
Calf seduto	4x10	1:30"	64kg

1 Riposo e ripetere

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

Peso: 88,3kg – 87.7kg

Altezza: 1.87cm

IMC (indice massa corporea): 25.5

Body fat: 10,6%

Cm braccio: 34 - 36

Cm torace: 107,5 - 109

Cm addome: 87 - 87

Cm fianchi: 86 - 88

Cm coscia: 63 - 66

Macro-nutrienti

Al Giorno:

5-6 pasti

CARBOIDRATI

550gr

(Riso-Pasta-Avena-Galette)

PROTEINE

300gr Albume + 2 Uova intere

500gr Carne (Pollo-Manzo-Tacchino-Cavallo)

tonno e formaggio senza abusare

GRASSI

50gr olio vegetale (evo-cocco)

20gr burro

30gr frutta secca