



NEW CIRCUIT TRAINING

DI COACH ALEX

1° e 3° ALLENAMENTO

1° FASE FORZA

A1- Panca Piana con bilanciere o Hammer Chest Press x 5

A2- T-bar Row x 5

A3- Trap Bar Dead Lift x 5

°Esegui 4 Circuiti. Fai per ogni esercizio 5 rip.

°Pausa tra i vari esercizi 45". Dopo ogni Circuito 2'.

2° FASE IPERTROFIA

B1- Panca inclinata con 2 manubri x 8 / 10

B2- Alzate Laterali da seduto o alla Macchina x 8 / 10

B3- Lat Machine Avanti seduta opposta x 8 / 10

B4- Split Squat con 2 manubri x 8 / 10

° Esegui 3 Circuiti . Fai per ogni esercizio 8 / 10 rip.

°Pausa tra i vari esercizi 30" MAX. Dopo ogni Circuito 90"

3° FASE CONDITIONING

C1- Swings con 1 kettlebell x 30" / 60"

C2- Battlin' Rope x 30" / 60"

C3- Sprints su Bike x 30" / 60"

°Esegui 3 Circuiti. Fai per ogni esercizio 30" 7 60" di lavoro a tutta.

° Tra i vari esercizi recupera il meno possibile . Dopo ogni Circuito 2'.

NEW CIRCUIT TRAINING

DI COACH ALEX

2° e 4° ALLENAMENTI



1° FASE FORZA

A1- Panca Alta con bilanciere o alla Smith Machine x 5

A2- Trazioni alla Sbarra presa neutra x 5

A3- Squat con bilanciere o Front Squat Machine x 5

°Stesse modalità del 1° allenamento

2° FASE IPERTROFIA

B1- Panca Piana con 2 manubri x 8 / 10

B2- Alzate a 90° prono su panca inclinata o alla Macchina x 8 / 10

B3- Pulley basso con barretta ritta x 8 / 10

B4- Squat Bulgaro con 2 manubri x 8 / 10

°Stesse modalità del 1° allenamento

3° FASE CONDITIONING

C1- Thruster con 2 manubri x 30" / 60"

C2- Farmer's Walk su Tapis inclinato x 30" / 60"

C3- Burpees x 30" / 60"

°Stesse modalità del 1° allenamento

NEW CIRCUIT TRAINING

DI COACH ALEX



SUDDIVISIONE GRUPPI MUSCOLARI

DI COACH ALEX

1° – 3° ALLENAMENTO

MUSCOLI DI SPINTA

A1- Distensioni Piane o Inclinate R.P.

1. Sia con bilancieri – manubri – macchine

A2- Croci piane o inclinate o declinate x 8/12

1. Sia con manubri – macchine o cavi

A3 – Alzate laterali x 8/12

1. Sia con manubri – macchine o cavi

A4- French Press x 8/12

1. Sia con bilancieri – manubri – cavi
2. Sia piani – inclinati – declinati

A5- Squat con bilanciere o Front Squat Machine R.P.

A6- Leg Extensions x 8/12

° Ripeti il Circuito 3 volte

° Pause tra i vari esercizi da 30" a 45"

NEW CIRCUIT TRAINING

DI COACH ALEX

2° - 4° ALLENAMENTO

MUSCOLI DI TRAZIONE

- A1- Stacco da terra con presa dello strappo R.P.
lo puoi eseguire anche elevato all'altezza della ginocchia
- A2- Trazioni al Lat Machine x 8/12
puoi eseguire qualsiasi forma di trazione al Lat Machine
- A3- Alzate a 90° x 8/12
sia con Manubri – Macchine – Cavi
- A4- Curl con 2 manubri su panca inclinata x 8/12
1. oppure puoi sostituirli con la Panca Scott o Machine Scott o con gli Hammer Curl
- A5- Stacchi Rumeni R.P.
1. sia con bilanciere o –manubri
- A6- Leg Curls R.P.
1. li puoi eseguire da sdraiato o da seduto

°Ripeti il Circuito 3 volte

°Pause tra i vari esercizi da 30" a 45"

NEW CIRCUIT TRAINING

DI COACH ALEX



**“SE SEI ARRIVATO SIN QUI, SIGNIFICA CHE TI PIACE PRENDERTI CURA
DEL TUO CORPO E DELLA TUA SALUTE!**

**STIAMO LAVORANDO AD UN PROGETTO CHE RITENIAMO TI POTRÀ
FORNIRE GLI STRUMENTI PER “PLASMARE” IL CORPO E LA MENTE
SECONDO I TUOI DESIDERI,**

RIMANI SINTONIZZATO!”

NEW CIRCUIT TRAINING

DI COACH ALEX



100%
MADE IN
ITALIA

100%
MADE IN
MOLDES

net
integratori

