



# LEAN AND MEAN

*DI COACH ALEX*

## 1° ALLENAMENTO

**A- Squats con bilanciere 2 x R.P. pausa 150"** Stessa metodologia riportata nella Panca Piana

**B- Slitta trainata all'indietro Cluster Sets**

Tecnica Cluster Sets: utilizza il 70% del tuo massimale, esegui una serie da 15 M., pausa di 15" e ripeti tale procedura per 5'.

**C- Squats Bulgaro 8 x 8 pausa MAX 30" o meno**

**D- Leg Curl Cluster Sets**

Tecnica Cluster Sets: utilizza un carico che ti permetta di eseguire 10 Rip MAX, esegui una serie da 5 rip., pausa 15" e avanti così per 5'.

**E- Sudden Death Squats da 15 a 1 nel minor tempo possibile**

Tecnica : B.F.R.

## ***POSSIBILI SOSTITUZIONI***

**A-** Squats può essere sostituito con i Front Squats; Olympic pause Squats (bilanciere in alto sui trapezi e passo stretto); Belt Squats; Q-bar; Machine Squats o Front Machine Squats (l'utilizzo delle Macchine può rivelarsi una scelta appropriata quando si utilizzano "Tecniche speciali" ad esaurimento). L'uso delle Macchine è senz'altro più sicuro in quanto i muscoli di assistenza impiegati negli Squats vengono sicuramente "risparmiati"!

**B-** Slitta trainata all'indietro può essere sostituita con i Tire Flip o altri esercizi di trazione.

**C-** Squat Bulgaro può essere sostituito con gli Split Squats, gli affondi e con qualsiasi altro esercizio monopodalico.

**D-** Leg Curl può essere sostituito con i Leg Curls Monipodalici o con Swiss ball o con i TRX.

## **2° ALLENAMENTO**

### **A- Panca piana con bilanciere 2 x R.P. pausa 150"**

Tecnica Rest Pause: utilizza un carico che corrisponda all'80% del tuo MAX. Esegui tutte le rip. possibili senza fallire le ultime, pausa 20". Di nuovo tutte le rip. possibili, ma senza giungere a sfinimento, pausa 20" e nuovamente tutte le rip. possibili in forma impeccabile.

### **B- Seal Rows 8 x 8 pausa MAX 30" o meno**

### **C- Trazioni alla Sbarra presa neutra Cluster Sets**

Tecnica Cluster Sets: utilizza un carico che ti permetta di eseguire 15 rip. MAX, esegui una serie per il numero di rip. che trovi scritto a fine spiegazione, pausa 15" e avanti così per 5'.

#### Ripetizioni per esercizio:

- **Push ups x 5 rip.**
- **Trazioni alla Sbarra x 1 rip.**
- **Parallele x 4 rip.**
- **Floor French press x 5 rip.**
- **Hammer Curl x 5 rip.**

### **D- Frog Push ups Cluster Sets**

### **E- Floor French press Cluster Sets**

### **F- Push downs x 100 rip nel minor tempo possibile**

Tecnica : B.F.R.

## ***POSSIBILI SOSTITUZIONI***

**A-** Panca piana può essere sostituita con ogni tipo di Panca Alta/Inclinata con bilanciere o con manubri; puoi utilizzare ogni tipo di Chest Press sia Piana/Inclinata o Declinata.

**B-** Seal Rows può essere sostituito con ogni Row con il torace in appoggio. Questo per risparmiare la zona lombare già ampiamente stimolata/stressata con gli altri allenamenti della settimana.

**C-** Trazioni alla Sbarra con presa neutra possono essere sostituite con le trazioni alla Sbarra con presa sia prona che inversa.  
Se la Sbarra NON si riesce ad eseguire con una forma impeccabile la potete sostituire con il Lat Machine e tutte le sue varianti.

**D-** Frog Push ups possono essere sostituite con una delle tante forme di Push ups disponibili.

**E-** Floor French press può essere sostituito con qualunque esercizio “di isolamento” per i tricipiti.

## **3° ALLENAMENTO**

### **A- Q-Bar Dead Lift Cluster Sets**

Tecnica: utilizza un carico che ti permetta di eseguire 10 – 15 rip. Esegui solo 5 pause di 15" poi di nuovo 5 rip., avanti così per 5' filati.

### **B- Farmer's Walk Cluster Sets**

Tecnica Cluster Sets: utilizza il 60% del tuo MAX nello Stacco da terra, esegui una serie da **15 M.**, pausa **15"** e ripeti tale procedura per **5'**.

### **C- Slitta trainata all'indietro Cluster Sets**

Tecnica Cluster Sets: utilizza il 70% del tuo massimale, esegui una serie da 15 M., pausa 15" e ripeti tale procedura per 5'.

### **D- Leg Curl 8 x 8 pausa MAX 30" o meno**

Qualsiasi forma di Leg Curl va bene

### **E- Leg Press a 45° 8 x 8 pausa MAX 30" o meno**

## **4° ALLENAMENTO**

**A- Parallele Cluster Sets**

**B- Trazioni alla Sbarra presa prona Cluster Sets**

**C- Rematore con 1 manubrio 8 x 8 pausa MAX 30" o meno**

**D- Croci ai cavi 8 x 8 pausa MAX 30" o meno**

**E- Face Pulls 3 x 12 pausa 30"**

**F- Hammer Curl Cluster Sets**

**G- Spider Bench Curl con bilanciere x 100 rip. nel minor tempo possibile**

Tecnica : B.F.R.

## ***POSSIBILI SOSTITUZIONI***

- A-** Parallele possono essere sostituite con Push ups o con qualsiasi Chest Press Machine.
- B-** Trazioni alla Sbarra presa prona possono essere sostituite con le trazioni alla Sbarra con presa sia neutra che inversa. Se la Sbarra non si riesce ad eseguire con una forma impeccabile la potete sostituire con il Lat Machine e tutte le sue varianti.
- C-** Rematore con 1 manubrio può essere sostituito con ogni forma di Row con il torace in appoggio o con tutte le varianti di Pulley basso.
- D-** Croci ai cavi possono essere sostituite con le croci con i manubri sia piane che inclinate e declinate o con l'utilizzo delle Machine Fly. Per i seguaci del Funzionale ottime le Croci ai Rings con i piedi sul rialzo!



100%  
MADE IN  
ITALIA

100%  
MADE IN  
MOLDES

**net**  
integratori

