



DOUBLE TROUBLE

DI COACH ALEX

1° giorno

SCHIENA – DELTOIDI POSTERIORI - BICIPITI

INTENSITÀ PERCEPITA : 60%

	SERIE	RIP.	TECNICHE	PAUSA
A1- Hammer Machine Rows	4	15	presa prona	10''
A2- Alzate a 90° con 2 manubri	4	15	Fronte in appoggio su panca inclinata	10''
A3- Curl bilanciere dritto	4	15	alla Fronte	180''
B1- Rematore con 1 manubrio	4	20	-----	10''
B2- Macchina per Deltoidi post.	4	15	fase eccentrica parziale	10''
B3- Machine Scott o Scott al cavo basso	4	12	barretta alla Fronte	180''

DOUBLE TROUBLE
DI COACH ALEX

2° giorno

PETTORALI – DELTOIDI MEDIALI – TRICIPITI

INTENSITÀ PERCEPITA : 60%

SERIE	RIP.	TECNICHE	PAUSE
A1- Hammer Chest Press	4	12	utilizza il PAD 10”
A2- Alzate Laterali da seduto	4	20	mignoli up 10”
A3- Dual Rope Pushdowns	4	15	MAX contrazione a fine concentrica. Gomiti spinti all’indietro. 180”
B1- Croci su panca inclinata a 30°	4	15	“Glass Style” 10”
B2- Tirate presa larga	4	15	Gomiti rivolti verso l’alto 10”
B3- Fune dietro alla nuca, busto a 90°	4	15	Gomiti aperti e larghi 180”

DOUBLE TROUBLE
DI COACH ALEX

3° giorno

FEMORALI – QUADRICIPITI – POLPACCI

INTENSITÀ PERCEPITA AL 60%

	SERIE	RIP.	TECNICHE	PAUSE
A1- Leg Curls da sdraiato		4	12	Torace sollevato dalla panca 10"
A2- Squats con bilanciere		4	20	Talloni elevati su due piastre da Kg.2,5 cad. 10"
A3- Calf in piedi		4	15	in due step 180"
B1- Leg Curls da seduto		4	12	prime 6 rip. all'indietro poi le altre 6 busto inclinato in avanti 10"
B2- Leg Extensions		4	15	Schiena all'indietro 10"
B3- Calf da seduto		4	20	busto inclinato in avanti 180"

DOUBLE TROUBLE
DI COACH ALEX

4° giorno

SCHIENA – DELTOIDI POSTERIORI – BICIPITI

INTENSITÀ PERCEPITA 80%

SERIE	RIP.	TECNICHE	PAUSE	
A1- Lat Machine dietro presa larga	4	15	seduta opposta , movimento parziale	10"
A2- Alzate a 90° busto su panca inclinata a 60°	4	15	le braccia a fine concentrica avanti alla testa	10"
A3- Drag Curl	4	15	bilanciere <u>ritto</u> presa larga	180"
B1- Lat Machine Avanti presa inversa	4	12	in due step	10"
B2- Incrocio per Deltoidi posteriori ai cavi alti	4	20	busto inclinato in avanti	10"
B3- Hammer Curl da seduto	4	15	al top i manubri si toccano	180"

DOUBLE TROUBLE
DI COACH ALEX

5° giorno

PETTORALI – DELTOIDI MEDIALI – TRICIPITI

INTENSITÀ PERCEPITA 80%

	SERIE	RIP.	TECNICHE	PAUSE	
A1- Panca piana con 2 manubri		4	12	NON estendere al top	10"
A2- Lento con 2 manubri da seduto		4	20	movimento parziale	10"
A3- French press bilanciere angolato su panca inclinata a 20°		4	15	alla Fronte	180"
B1- Hammer Decline Press		4	15	seduta sul bordo del sellino	10"
B2- Alzata Laterale singola al cavo basso		4	20	mignolo up	10"
B3- Con 1 manubrio a due mani dietro alla nuca		4	15	NON estendere al top	180"

DOUBLE TROUBLE
DI COACH ALEX

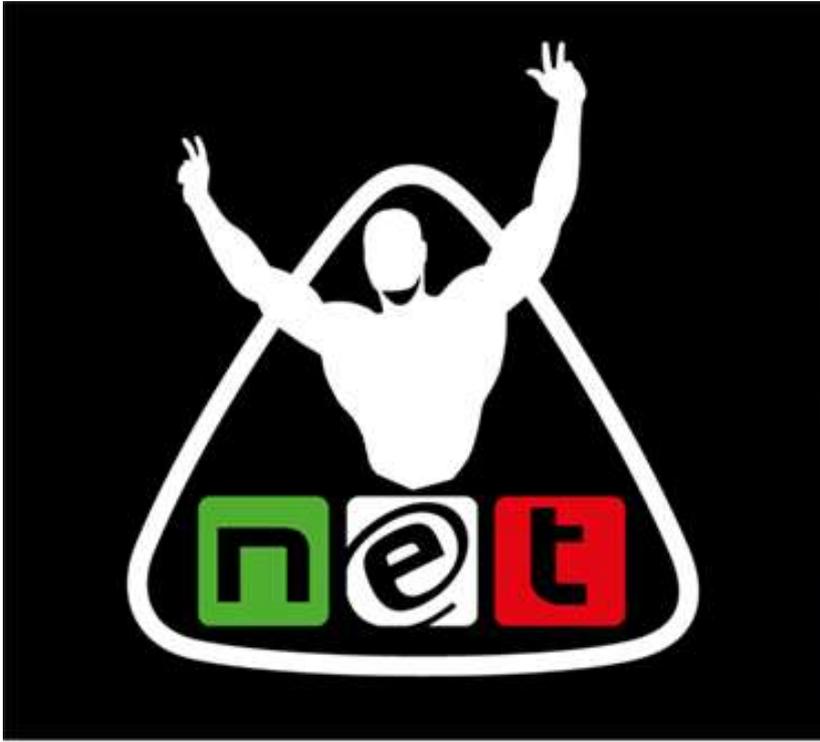
6° giorno

QUADRICIPITI – FEMORALI – POLPACCI

INTENSITÀ PERCEPITA 80%

	SERIE	RIP.	TECNICHE	PAUSE	
A1- Front Hack Squats		4	20	Piedi sotto alla pedana	10"
A2- Leg Curls da sdraiato		4	12	-----	10"
A3- Calf da seduto		4	20	busto inclinato in avanti	180"
B1- Stacchi Rumeni con bilanciere		4	15	punte piedi su due piastre da Kg. 2,5 cad	10"
B2- Leg Press a 45°		4	20	piedi vicini e bassi nella pedana. MAI estendere	10"
B3- Calf alla Pressa orizzontale		4	15	MAX stretch nella fase eccentrica	180"

DOUBLE TROUBLE
DI COACH ALEX



100%
MADE IN
ITALIA

100%
MADE IN
MOLDES

net
integratori

