

360 WORKOUT ARENA

NOME E COGNOME

OBIETTIVO

MASSIMALI DI RIFERIMENTO

ESERCIZI		TECNICA DI INTENSITÀ	REP RANGE	BLOCCO 1		
				SETTIMANA 1		
				CARICO	SERIE	RIPETIZIONI
GIORNO 1						
1	Front Lever	Progressione	5-10 / 20"-30"		3	
2	Trazioni prone	Giant Set	30-50		4	
3	Pharaon Push Up	Superset	5-10		3	
	Dip alle parallele		MAX			
4	Trazioni presa inversa (zavorrate)	Straight Set	5-10 / MAX		3	
5	Deficit Push Up	Fermo 2" in basso	10-15 / MAX		2	
6	Trazioni orizzontali presa larga	Fermo 2" in alto	10-15		3	
GIORNO 2						
1	Hanging Leg Raises	Giant Set	30-50		4	
2	Sollevamenti del bacino alle parallele	Giant Set	30-50		4	
3	Pistol Squat completo	Straight Set	5-10 / MAX		2	
4	Sissy Squat	Fermo 2" in basso / Rest Pause	10-15		2	
5	Gluteus Ham Raises	Negative	10-15		2	
6	Standing Single Leg Calves	Fermo 2" in basso / Rest Pause	MAX		3	
GIORNO 3						
1	Trazioni orizzontali a un braccio	Straight Set	5-10		2	
2	Trazioni orizzontali presa inversa	Straight Set	10-15		3	
3	Piegamenti a un braccio	Straight Set	5-10		2	
4	Dip alla sbarra	Fermo 2" in basso	MAX		3	
5	Ring Curl	Rest Pause	10-15		3	
6	Ring Rear Delt Flyes	Parziali	10-15		3	
GIORNO 4						
1	Dragon Flag	Negative	5-10		4	
2	AB Roller	Giant Set	50-80		3	
3	Pistol Squat Box (zavorrato)	Straight Set	10-15 / MAX		2	
		Down Set	MAX		2	
4	Gluteus Ham Raises	Straight Set	10-15		3	
5	Standing Single Leg Calves	Fermo 2" in basso / Rest Pause	MAX		3	
GIORNO 5						
1	Trazioni a lettere	Straight Set	MAX		2	
2	Eccentrica Muscle Up	Straight Set	5-10		2	
3	Ring Pec Flyes	Rest Pause	10-15		2	
4	Handstand Push Up	Straight Set	5-10		2	
5	Bar Overhead Triceps Extension	Drop Set	10-15		2	
6	Ring Rear Delt Flyes	Straight Set	15-20		3	

360 WORKOUT ARENA

NOME E COGNOME

OBIETTIVO

MASSIMALI DI RIFERIMENTO

ESERCIZI		TECNICA DI INTENSITÀ	REP RANGE	BLOCCO 1		
				SETTIMANA 2		
				CARICO	SERIE	RIPETIZIONI
GIORNO 1						
1	Front Lever	Progressione	5-10 / 20"-30"		3	
2	Trazioni prone	Giant Set	30-50		5	
3	Pharaon Push Up	Superset	5-10		3	
	Dip alle parallele		MAX			
4	Trazioni presa inversa (zavorrate)	Straight Set	5-10 / MAX		4	
5	Deficit Push Up	Fermo 2" in basso	10-15 / MAX		3	
6	Trazioni orizzontali presa larga	Fermo 2" in alto	10-15		4	
GIORNO 2						
1	Hanging Leg Raises	Giant Set	30-50		5	
2	Sollevamenti del bacino alle parallele	Giant Set	30-50		4	
3	Pistol Squat completo	Straight Set	5-10 / MAX		3	
4	Sissy Squat	Fermo 2" in basso / Rest Pause	10-15		2	
5	Gluteus Ham Raises	Negative	10-15		3	
6	Standing Single Leg Calves	Fermo 2" in basso / Rest Pause	MAX		4	
GIORNO 3						
1	Trazioni orizzontali a un braccio	Straight Set	5-10		3	
2	Trazioni orizzontali presa inversa	Straight Set	10-15		3	
3	Piegamenti a un braccio	Straight Set	5-10		3	
4	Dip alla sbarra	Fermo 2" in basso	MAX		3	
5	Ring Curl	Rest Pause	10-15		4	
6	Ring Rear Delt Flyes	Parziali	10-15		4	
GIORNO 4						
1	Dragon Flag	Negative	5-10		5	
2	AB Roller	Giant Set	50-80		4	
3	Pistol Squat Box (zavorrato)	Straight Set	10-15 / MAX		3	
		Down Set	MAX		2	
4	Gluteus Ham Raises	Straight Set	10-15		4	
5	Standing Single Leg Calves	Fermo 2" in basso / Rest Pause	MAX		4	
GIORNO 5						
1	Trazioni a lettere	Straight Set	MAX		3	
2	Eccentrica Muscle Up	Straight Set	5-10		2	
3	Ring Pec Flyes	Rest Pause	10-15		2	
4	Handstand Push Up	Straight Set	5-10		3	
5	Bar Overhead Triceps Extension	Drop Set	10-15		2	
6	Ring Rear Delt Flyes	Straight Set	15-20		4	

360 WORKOUT ARENA

NOME E COGNOME

OBIETTIVO

MASSIMALI DI RIFERIMENTO

ESERCIZI		TECNICA DI INTENSITÀ	REP RANGE	BLOCCO 1		
				SETTIMANA 3		
				CARICO	SERIE	RIPETIZIONI
GIORNO 1						
1	Front Lever	Progressione	5-10 / 20"-30"		3	
2	Trazioni prone	Giant Set	30-50		5	
3	Pharaon Push Up	Superset	5-10		3	
	Dip alle parallele		MAX			
4	Trazioni presa inversa (zavorrate)	Straight Set	5-10 / MAX		4	
5	Deficit Push Up	Fermo 2" in basso	10-15 / MAX		4	
6	Trazioni orizzontali presa larga	Fermo 2" in alto	10-15		4	
GIORNO 2						
1	Hanging Leg Raises	Giant Set	30-50		5	
2	Sollevamenti del bacino alle parallele	Giant Set	30-50		5	
3	Pistol Squat completo	Straight Set	5-10 / MAX		3	
4	Sissy Squat	Fermo 2" in basso / Rest Pause	10-15		3	
5	Gluteus Ham Raises	Negative	10-15		3	
6	Standing Single Leg Calves	Fermo 2" in basso / Rest Pause	MAX		4	
GIORNO 3						
1	Trazioni orizzontali a un braccio	Straight Set	5-10		4	
2	Trazioni orizzontali presa inversa	Straight Set	10-15		3	
3	Piegamenti a un braccio	Straight Set	5-10		4	
4	Dip alla sbarra	Fermo 2" in basso	MAX		3	
5	Ring Curl	Rest Pause	10-15		4	
6	Ring Rear Delt Flyes	Parziali	10-15		4	
GIORNO 4						
1	Dragon Flag	Negative	5-10		5	
2	AB Roller	Giant Set	50-80		4	
3	Pistol Squat Box (zavorrato)	Straight Set	10-15 / MAX		3	
		Down Set	MAX		3	
4	Gluteus Ham Raises	Straight Set	10-15		4	
5	Standing Single Leg Calves	Fermo 2" in basso / Rest Pause	MAX		4	
GIORNO 5						
1	Trazioni a lettere	Straight Set	MAX		3	
2	Eccentrica Muscle Up	Straight Set	5-10		3	
3	Ring Pec Flyes	Rest Pause	10-15		3	
4	Handstand Push Up	Straight Set	5-10		3	
5	Bar Overhead Triceps Extension	Drop Set	10-15		3	
6	Ring Rear Delt Flyes	Straight Set	15-20		4	

360 WORKOUT ARENA

NOME E COGNOME

OBIETTIVO

MASSIMALI DI RIFERIMENTO

ESERCIZI		TECNICA DI INTENSITÀ	REP RANGE	BLOCCO 1		
				SETTIMANA 4		
				CARICO	SERIE	RIPETIZIONI
GIORNO 1						
1	Front Lever	Progressione	5-10 / 20"-30"		4	
2	Trazioni prone	Giant Set	30-50		6	
3	Pharaon Push Up	Superset	5-10		4	
	Dip alle parallele		MAX			
4	Trazioni presa inversa (zavorrate)	Straight Set	5-10 / MAX		5	
5	Deficit Push Up	Fermo 2" in basso	10-15 / MAX		4	
6	Trazioni orizzontali presa larga	Fermo 2" in alto	10-15		5	
GIORNO 2						
1	Hanging Leg Raises	Giant Set	30-50		6	
2	Sollevamenti del bacino alle parallele	Giant Set	30-50		5	
3	Pistol Squat completo	Straight Set	5-10 / MAX		4	
4	Sissy Squat	Fermo 2" in basso / Rest Pause	10-15		3	
5	Gluteus Ham Raises	Negative	10-15		4	
6	Standing Single Leg Calves	Fermo 2" in basso / Rest Pause	MAX		5	
GIORNO 3						
1	Trazioni orizzontali a un braccio	Straight Set	5-10		4	
2	Trazioni orizzontali presa inversa	Straight Set	10-15		4	
3	Piegamenti a un braccio	Straight Set	5-10		4	
4	Dip alla sbarra	Fermo 2" in basso	MAX		4	
5	Ring Curl	Rest Pause	10-15		5	
6	Ring Rear Delt Flyes	Parziali	10-15		5	
GIORNO 4						
1	Dragon Flag	Negative	5-10		6	
2	AB Roller	Giant Set	50-80		5	
3	Pistol Squat Box (zavorrato)	Straight Set	10-15 / MAX		4	
		Down Set	MAX		3	
4	Gluteus Ham Raises	Straight Set	10-15		5	
5	Standing Single Leg Calves	Fermo 2" in basso / Rest Pause	MAX		5	
GIORNO 5						
1	Trazioni a lettere	Straight Set	MAX		4	
2	Eccentrica Muscle Up	Straight Set	5-10		3	
3	Ring Pec Flyes	Rest Pause	10-15		3	
4	Handstand Push Up	Straight Set	5-10		4	
5	Bar Overhead Triceps Extension	Drop Set	10-15		3	
6	Ring Rear Delt Flyes	Straight Set	15-20		5	

360 WORKOUT ARENA

NOME E COGNOME

OBIETTIVO

MASSIMALI DI RIFERIMENTO

ESERCIZI		TECNICA DI INTENSITÀ	REP RANGE	BLOCCO 1		
				SETTIMANA 5 - DELOAD		
				CARICO	SERIE	RIPETIZIONI
GIORNO 1						
1	Front Lever	Progressione	5-10 / 20"-30"		2	
2	Trazioni prone	Giant Set	30-50		2	
3	Pharaon Push Up	Superset	5-10		2	
	Dip alle parallele		MAX			
4	Trazioni presa inversa (zavorrate)	Straight Set	5-10 / MAX		2	
5	Deficit Push Up	Fermo 2" in basso	10-15 / MAX		2	
6	Trazioni orizzontali presa larga	Fermo 2" in alto	10-15		2	
GIORNO 2						
1	Hanging Leg Raises	Giant Set	30-50		2	
2	Sollevamenti del bacino alle parallele	Giant Set	30-50		2	
3	Pistol Squat completo	Straight Set	5-10 / MAX		2	
4	Sissy Squat	Fermo 2" in basso / Rest Pause	10-15		2	
5	Gluteus Ham Raises	Negative	10-15		2	
6	Standing Single Leg Calves	Fermo 2" in basso / Rest Pause	MAX		2	
GIORNO 3						
1	Trazioni orizzontali a un braccio	Straight Set	5-10		2	
2	Trazioni orizzontali presa inversa	Straight Set	10-15		2	
3	Piegamenti a un braccio	Straight Set	5-10		2	
4	Dip alla sbarra	Fermo 2" in basso	MAX		2	
5	Ring Curl	Rest Pause	10-15		2	
6	Ring Rear Delt Flyes	Parziali	10-15		2	
GIORNO 4						
1	Dragon Flag	Negative	5-10		2	
2	AB Roller	Giant Set	50-80		2	
3	Pistol Squat Box (zavorrato)	Straight Set	10-15 / MAX		2	
		Down Set	MAX		2	
4	Gluteus Ham Raises	Straight Set	10-15		2	
5	Standing Single Leg Calves	Fermo 2" in basso / Rest Pause	MAX		2	
GIORNO 5						
1	Trazioni a lettere	Straight Set	MAX		2	
2	Eccentrica Muscle Up	Straight Set	5-10		2	
3	Ring Pec Flyes	Rest Pause	10-15		2	
4	Handstand Push Up	Straight Set	5-10		2	
5	Bar Overhead Triceps Extension	Drop Set	10-15		2	
6	Ring Rear Delt Flyes	Straight Set	15-20		2	

SPIEGAZIONE TECNICHE DI INTENSITÀ	
Straight Set	Serie normale, senza nessuna tecnica di intensità. Si arriva al cedimento concentrico
Superset	Esegui i due esercizi senza pausa tra il primo e il secondo esercizio. Entrambi gli esercizi vanno portati a cedimento concentrico. La pausa è prevista dopo il secondo esercizio
Down Set	Serie normale, senza nessuna tecnica di intensità. Semplicemente si abbassa il carico del 10-20% per fare le serie seguenti
Drop Set	Serie in Stripping. Si porta la serie al cedimento, si dropa il carico del 10-20% o si rende più semplice l'esecuzione (in caso di esercizi a corpo libero) e si riparte senza recupero fino al cedimento. Scegli te se farci 1 o 2 stripping in base a quanto ti vuoi male
Fermo	Vabbè non serve spiegare. Fai un bel fermo nel punto più stronzo del movimento e rallenta la discesa
Rest Pause	Una volta raggiunto il cedimento riposi 10 secondi e riparti di nuovo fino a cedimento. Poi pausa lunga e ripeti tutto per il numero di serie indicate
Parziali	Arriva a cedimento nel rep range indicato con un movimento completo. Poi senza pausa inizia a macinare mezze ripetizioni di nuovo fino a cedimento. Poi recupero lungo e ripeti il tutto per il numero di serie indicate
Negative	Una volta raggiunto il cedimento ti fai aiutare nella salita (o ti riposizioni) e pensi solo a rallentare la discesa. La serie finisce solo quando non riesci più a controllare la discesa
Giant Set	Il Rep Range indicato va raggiunto nel totale delle serie indicato, tenendo 30" di recupero tra le serie. Ogni serie deve essere portata a cedimento. Se con le serie indicate riesci a superare il Rep Range nell'allenamento seguente andrai ad aumentare il carico (o il grado di difficoltà dell'esercizio). Se non raggiungi il Rep Range abbassa il carico (o la difficoltà dell'esercizio)