

FASE IV - SCARICO

ALPHA

Allenamento di forza

- Quadrabar deadlift 1 set x max rep (carico peso corporeo) 2'rec
 - o 4' E2MOM 50% max rep
- 2' recupero
- pull up 1 set x max rep 2'rec
 - o 4' E2MOM 50% max rep
- 2' recupero
- dip 1 set x max rep 2'rec
 - o 4' E2MOM 50% max rep
- 2' recupero
- Leg thuck 1 set x max rep 2'rec
 - o 4' E2MOM 50% max rep

Capacità aerobica

20' jog

BRAVO

Allenamento di forza

- Quadrabar deadlift 1 set x max rep (carico peso corporeo) 2'rec
- pull up 1 set x max rep 2'rec
- dip 1 set x max rep 2'rec
- Leg tuck 1 set x max rep 2'rec

Capacità aerobica

20' jog

FASE IV - SCARICO			
Settimana I		Settimana II	
Alpha	Bravo	Alpha	Bravo