



CRISTINA BUCCINO

Workout goal: Aumento massa

Durata: 65-75 minuti

Attrezzi: Bilancieri, manubri, macchine carico libero, cavi, panca regolabile, tappetino

Struttura: Split muscolare upper/lower o push-pull-legs (9-12 esercizi totali)

INFO

Questa scheda di allenamento è stata progettata per rispecchiare gli obiettivi fisici e lo stile di training del Vip a cui si ispira. Ogni esercizio incluso è selezionato per replicare nel modo più fedele possibile il suo approccio all'allenamento e supportare il raggiungimento dei risultati estetici desiderati.

Per visualizzare l'esecuzione corretta degli esercizi, è sufficiente cercare online il nome dell'esercizio indicato: troverai facilmente video dimostrativi e guide dettagliate. In caso di dubbi o necessità di ulteriori chiarimenti, il nostro servizio clienti è sempre a disposizione.

Le schede vengono aggiornate con cadenza mensile o trimestrale, a seconda dell'intensità del programma. Tramite la nostra mailing list, informeremo tempestivamente tutti i clienti che hanno acquistato il pacchetto del relativo personaggio quando sarà disponibile la nuova versione, così da poter continuare il percorso se la scheda è risultata efficace e soddisfacente.

INDICAZIONI TECNICHE

- Ritmo medio-alto, intensità 8/10
- Carichi medio-alti, controllo totale del movimento
- 3/4 serie per esercizio per 6/10 ripetizioni
- Recuperi: 90"/120" tra le serie 2'/3' tra gruppi muscolari

ALLENATI!

SPINGI!

NON MOLLARE!

FASE 1 - Riscaldamento (8 minuti)

1 - Cyclette o treadmill - 3 minuti

Attivazione cardiovascolare moderata.

Come fare:

- Ritmo sostenuto.
 - Respirazione fluida.
 - Obiettivo: aumentare temperatura corporea.
-

2 - Mobilità dinamica - 2 minuti

Preparazione articolare.

Come fare:

- Slanci controllati.
 - Circonduzioni spalle e anche.
 - Obiettivo: migliorare mobilità.
-

3 - Glute bridge + abduzioni - 2 minuti

Attivazione glutei con miniband.

Come fare:

- Ponte glutei.
 - Apri ginocchia in alto.
 - Obiettivo: pre-attivare glutei.
-

4 - Push-up inclinati - 1 minuto

Preparazione parte superiore.

Come fare:

- Mani su panca.
 - Corpo in linea.
 - Obiettivo: attivare petto e core.
-

ALLENATI!

SPINGI!

NON MOLLARE!

FASE 2 - Muscle building workout

Ogni esercizio: 3/4 serie x 6/10 ripetizioni e 90"/120" RECUPERO

1 - Squat con bilanciere - 4 x 8

Fondamentale per arti inferiori.

Come fare:

- Bilanciere sulle spalle.
 - Scendi controllando.
 - Risali spingendo dai talloni.
 - Focus: glutei, quadricipiti.
-

2 - Hip Thrust - 4 x 8

Stimolo primario per i glutei.

Come fare:

- Spingi bacino in alto.
 - Stringi forte in cima.
 - Discesa lenta.
 - Focus: glutei.
-

3 - Chest Press o Panca piana - 3 x 8

Petto e tricipiti.

Come fare:

- Controlla discesa.
 - Spingi forte.
 - Focus: torace.
-

4 - Lat Machine presa neutra - 3 x 8

Schiena e postura.

Come fare:

- Gomiti verso i fianchi.
 - Petto aperto.
 - Focus: dorsali.
-

ALLENATI!

SPINGI!

NON MOLLARE!

5 - Alzate laterali manubri – 3 x 10

Spalle.

Come fare:

- Braccia semi-distese.
 - Controlla discesa.
 - Focus: deltoidi laterali.
-

6 - Leg Curl macchina - 3 x 10

Posteriori coscia.

Come fare:

- Contrai in alto.
 - Scendi lentamente.
 - Focus: femorali.
-

7 - Curl bilanciere EZ - 3 x 10

Bicipiti.

Come fare:

- Gomiti fermi.
 - Salita controllata.
 - Focus: braccia anteriori.
-

8 - Pushdown tricipiti - 3 x 10

Tricipiti.

Come fare:

- Estendi completamente.
 - Focus: braccia posteriori.
-

Defaticamento – 6 minuti

1 - Stretching glutei e posteriori - 1' per lato

Come fare:

- Allunga lentamente.
 - Obiettivo: rilassare la catena posteriore.
-

ALLENATI!

SPINGI!

NON MOLLARE!

2 - Stretching torace e dorsali - 2'

Come fare:

- apri il petto e allunga.
 - Obiettivo: decomprimere spalle.
-

3 - Stretching spalle e braccia - 2'

Come fare:

- Movimenti dolci.
 - Obiettivo: prevenire rigidità.
-

4 - Respirazione profonda - 1'

Come fare:

- inspira 4", espira 6".
 - Obiettivo: recupero.
-

ALLENATI!

SPINGI!

NON MOLLARE!



www.nathandigitaltraining.com
info@ndg.com
+39 380 6396604