



CRISTINA BUCCINO

Workout goal: Aumento massa

Durata: 75-90 minuti

Attrezzi: Bilancieri, manubri, macchine plate-loaded, cavi, panca, tappetino

Struttura: Split avanzato per distretto muscolare (10-14 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 alto, intensità 10/10
- Carichi elevati, fase eccentrica controllata
- 4/5 serie per esercizio per 8/12 rip principali, 8/12 rip complementari
- Recuperi: 120"/180" tra le serie, 3' tra gruppi muscolari

ALLENATI!

SPINGI!

NON MOLLARE!

FASE 1 - Riscaldamento (8 minuti)

1 - Air bike o vogatore - 3 minuti

Attivazione cardiovascolare intensa.

Come fare:

- Ritmo progressivo.
 - Obiettivo: aumentare temperatura corporea.
-

2 - Mobilità dinamica completa - 3 minuti

Preparazione articolare.

Come fare:

- Slanci e rotazioni.
 - Obiettivo: rendere pronte le articolazioni.
-

3 - Glute bridge monopodalico - 2 minuti

Attivazione glutei con miniband.

Come fare:

- Spingi con un piede.
 - Obiettivo: pre-attivare glutei.
-

4 - Push-up + plank - 2 minuti

Preparazione parte superiore.

Come fare:

- alterna.
 - Obiettivo: parte superiore e core.
-

ALLENATI!

SPINGI!

NON MOLLARE!

FASE 2 - Muscle building workout

Ogni esercizio: 4/5 serie x 5/8 ripetizioni (principali); 8/12 rip. (complementari); 120"/180" RECUPERO

1 - Back squat - 5 x 6

Fondamentale lower body.

Come fare:

- Bilanciere stabile.
 - Profondità controllata.
 - Spingi forte.
 - Focus: glutei, quadricipiti.
-

2 - Hip Thrust con bilanciere - 5 x 8

Massimo stimolo glutei.

Come fare:

- Pausa in alto.
 - Focus: glutei.
-

3 - Panca piana bilanciere - 4 x 6

Petto potente

Come fare:

- Traiettoria controllata.
 - Focus: torace.
-

4 - Trazioni assistite o lat. machine pesante - 4 x 6

Schiena spessa.

Come fare:

- Petto alto.
 - Focus: dorsali.
-

5 - Bulgarian split squat - 4 x 8

Unilaterale intenso.

Come fare:

- ginocchio stabile.
 - Focus: glutei.
-

ALLENATI!

SPINGI!

NON MOLLARE!

6 - Alzate laterali + lento manubri - 3 x 10

Spalle.

Come fare:

- Controllo totale.
 - Focus: deltoidi.
-

7 - Curl bilanciere + hammer - 3 x 10

Bicipiti

Come fare:

- tensione continua.
 - Focus: braccia anteriori.
-

8 - French press + pushdown - 3 x 10

Tricipiti.

Come fare:

- Estensione completa.
 - Focus: braccia posteriori.
-

Defaticamento – 8 minuti

1 - Stretching lower body - 3' per lato

Come fare:

- Movimenti lenti.
 - Obiettivo: recupero gambe.
-

2- Stretching upper body - 3'

Come fare:

- Apri torace.
 - Obiettivo: decomprimere.
-

ALLENATI!

SPINGI!

NON MOLLARE!



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

3- Mobilità spinale + respirazione - 2'

Come fare:

- Respirazione lenta.
 - Obiettivo: decomprimere.
-

ALLENATI!

SPINGI!

NON MOLLARE!



www.nathandigitaltraining.com

info@ndg.com

+39 380 6396604