



ALLENAMENTO "GLUTEI ALTI E TONICI"

obiettivo: aumento massa muscolare

tipologia: esercizi con manubri

livello: principianti

attrezzatura: manubri, tappetino

frequenza: 2 volte a settimana

PRIMO PERIODO (da 4 a 8 SETTIMANE)

Seduta A	riscaldamento	serie	recupero	carico Kg.
SQUAT	1x20/30 rip	3x8/12 rip	60/90 sec	
HIP-THRUST		3x10/15 rip	60/90 sec.	
Seduta B				
SQUAT	1x20/30 rip		60/90 sec	
AFFONDI	1x10 rip.	3x8/12 rip	60/90sec.	
STACCHI A GAMBE TESE	1x20 rip.	3x10/15 rip	60/90sec.	

SECONDO PERIODO (ALTRE 8 SETTIMANE)

SE PUOI AUMENTARE/VARIARE I PESI SCEGLI QUESTA OPZIONE (consigliata):

Seduta A	riscaldamento	serie	recupero	carico Kg.
SQUAT	1x20/30 rip	4x8 rip	60/90 sec	
HIP-THRUST		4x10 rip	60/90 sec.	
Seduta B				
SQUAT	1x20/30 rip		60/90 sec	
AFFONDI	1x10 rip.	4x8 rip	60/90sec.	
STACCHI A GAMBE TESE	1x20 rip.	4x10 rip	60/90sec.	

SE NON PUOI AUMENTARE/VARIARE I PESI SCEGLI QUESTA OPZIONE:

Seduta A	riscaldamento	serie	recupero	carico Kg.
SQUAT	1x20/30 rip	4x max rip	40 sec	
HIP-THRUST		4x max rip	40 sec.	
Seduta B				
SQUAT	1x20/30 rip		40 sec	
AFFONDI	1x10 rip.	4x max rip	40 sec.	
STACCHI A GAMBE TESE	1x20 rip.	4x max rip	40 sec.	