



ALLENAMENTO di POTENZIAMENTO (M. HOLYFIELD)

- . Allenamento da effettuare solo con esercizi base.
 - . 2/3 Allenamenti per settimana
 - . Eseguire massimo 3 sets
- . Eseguire 1 allenamento di recupero con 12/10 ripetizioni
 - . Riposare 1,5 minuti tra le serie.

SCHEDA DI ALLENAMENTO

1

Push down 3x12/15 .Estensioni manubri 3x8/10
Curl bilanciere 3x8/10 .Panca scott 3x6/8
Panca oizzontale 3x8/10 .Panca inclinata 3x8/10

2

Leg curl 3x12/15 .Squat 3x8/10
Leg extensor 3x12/15 .Leg press 3x8/10

3

Trazioni sbarra 3x12/15 .Rematore 1 braccio 3x8/10
Lento dietro 3x8/10 .Alzate laterali 3x8/10

Integratori consigliati:
Proteine al 90% - Germe di grano
Ginseng - Acerola - Lievito di birra
Pappa reale