

An advertisement for 'BLASTPRO' featuring a muscular man and a woman. The man on the left is shirtless, wearing a grey tank top, and has a grey cloth covering his eyes. The woman on the right is wearing a black sports bra and grey shorts, with a yellow measuring tape around her waist. The background is dark with wispy white smoke or steam. The text 'BLASTPRO' is in large, bold, white letters with a black outline. Below it, 'Uomo e Donna' is written in a cursive font, with 'Uomo' in blue and 'Donna' in pink. At the bottom, 'DIMAGRIMENTO E DEFINIZIONE MUSCOLARE' is written in white capital letters on a dark grey background.

**BLASTPRO**

*Uomo e Donna*

DIMAGRIMENTO E DEFINIZIONE MUSCOLARE

Prima di iniziare leviamo una cosa importante d'intorno...

Ti hanno mentito.

Ti hanno detto che allenando l'addome avrai gli addominali.

Ti hanno detto che facendo qualche esercizio esoterico avrai la tartaruga.

Ti hanno detto che provando questo nuovo attrezzo avrai la pancia piatta.

Le hai provate tutte eppure non c'è ancora l'ombra dei tuoi addominali.

Il motivo è che tutti questi esercizi, circuiti ed attrezzi per l'addome non servono ad un ca\$\$o.

Ve lo dice uno che non allena gli addominali da 5 anni e ha l'addome più scolpito di tutti quei "professori d'addominali" che trovi su internet.

Ti stai chiedendo come?

Senti qua, puoi avere gli addominali più sviluppati al mondo, ma se sono ricoperti da uno strato di grasso abbastanza spesso, non si vedranno.

Indifferentemente da quanti esercizi e ripetizioni fai non si vedranno.

Hai mai visto una persona grassa con gli addominali scolpiti? Mai.



Quindi cosa ti fa pensare che tu sia diverso?

Devi ridurre lo strato di grasso a tal punto da rivelare gli addominali.

Tuttavia svolgere gli esercizi per l'addome non bruci grasso in quella zona. E' fisiologicamente impossibile perchè il corpo non funziona così.

Il corpo non dimagrisce in modo localizzato ma in modo generale su tutta la superficie del corpo.

Inoltre gli esercizi per l'addome consumano poche calorie perchè coinvolgono solamente un gruppo muscolare, il retto addome, che è un muscolo relativamente piccolo.

L'unica cosa capace di bruciare grasso e sfoggiare gli addominali in modo efficiente è una dieta ipocalorica che abbinata a degli allenamenti in palestra aiutano ad accelerare il processo e a preservare la tua massa muscolare.

Ed è proprio quello che ti mostrerò in questa guida, infatti...

Se finora qualsiasi cosa tu abbia provato per dimagrire ha fallito miserabilmente, questo programma sarà per te una rivelazione.

Ecco perchè:

BlastPro è un programma di dimagrimento di 6 settimane; comprende un piano alimentare ottimale, un protocollo d'assunzione di integratori brucia-grasso, e un programma d'allenamento settimanale che ti garantiscono di perdere peso e di appiattare la pancia.

In poche parole contiene tutto ciò che ti serve per bruciare 1kg di grasso a settimana e di metterti in forma.

Che tu sia un uomo o una donna di qualsiasi età, questo programma ti darà risultati e li noterai davanti allo specchio a partire dalla prima settimana.

Fino a qualche anno fa il programma BlastPro era disponibile solamente ai miei clienti al prezzo di 127€ e nei primi 6 mesi di lancio aveva già aiutato oltre un centinaio di uomini e donne di qualsiasi età a perdere i chili di troppo e piacersi allo specchio.

Sicuramente ti stai chiedendo il perchè te lo sto regalando dato il successo che ha avuto in passato.

Il motivo è che la mia esperienza nel campo mi ha portato a creare un video programma avanzato e molto più efficace rivolto alla definizione muscolare, chiamato la [Definizione Degli Dei](#).

Sono fiero di aver portato nel mercato italiano un programma come nessun altro. Ti consente di bruciare grasso soprattutto nelle zone più difficili, di conservare la massa muscolare, e infine, di diventare più definito che mai.

Per questo motivo ho ritirato BlastPro dal commercio e ho condensato tutto il suo contenuto in questa guida, facile e veloce da seguire per ottenere risultati immediati.

Quindi iniziamo.

## 5 Semplici Passi Per Avere Successo

Il successo non capita per caso, te lo devi andare a prendere. Ma cos'è il SUCCESSO per te? E in quale direzione devi andare?

Di seguito ti indico i passi per identificare la meta, e gli strumenti necessari per raggiungerla velocemente e restare motivato lungo il percorso.

1. Prendi un quaderno e una penna. Sulla prima pagina scrivi il tuo punto di partenza; la tua situazione attuale. Per esempio: Oggi 1 Gennaio peso 80kg al 18% di massa grassa . [Clicca qui](#) per ordinare online la

bilancia impedenziometrica per calcolare la tua percentuale di massa grassa.

2. Scatta delle foto della tua condizione di partenza; una foto intera frontale, e una intera di retro del tuo corpo. Quella persona che vedi nella foto è la persona che tu non sarai più fra 6 settimane.
3. Successivamente scrivi il tuo obiettivo di dimagrimento che vuoi raggiungere entro la fine delle 6 settimane di BlastPro. Deve essere un obiettivo ben specifico e quantificabile in modo da dare un significato alla parola SUCCESSO.

Per esempio: Entro il 12 Febbraio (6 settimane da oggi) voglio pesare 74kg al 13% di massa grassa (6kg in meno); voglio perdere 1kg alla settimana.

4. Ogni 7 giorni pesati sulla bilancia, misura la tua percentuale di massa grassa sulla bilancia a stomaco vuoto, scatta delle nuove foto del progresso e segna le misurazioni sul tuo quaderno.

In questo modo puoi verificare se stai procedendo sulla giusta strada per raggiungere il successo entro il limite stabilito. Inoltre potrai restare motivato durante il percorso osservando il progresso fatto di settimana in settimana.

5. Alla fine delle 6 settimane del programma contattami in privato su [instagram](#) o all'email [info@olivermontana.com](mailto:info@olivermontana.com) e inviami le tue foto del prima e dopo... mi farebbe molto piacere vedere i risultati che hai ottenuto tramite BlastPro.

# Gli Addominali Si Costruiscono In Cucina



Tutti noi abbiamo già gli addominali sviluppati perché li alleniamo quando solleviamo qualcosa da terra, quando ci alziamo dalla sedia o dal letto, quando ridiamo e persino quando corriamo.

Come ho già accennato all'inizio di questa guida, i tuoi addominali non si vedono perché c'è uno strato di grasso abbastanza spesso che li ricopre.

Gli addominali scolpiti è tutta una questione di dieta per ridurre la massa grassa e rivellarli e non di esercizi mirati che non servono a nulla.

Quindi ecco quello che devi sapere riguardo all'alimentazione:

Ci sono **5** utilizzati dal nostro corpo: **1** e **4**. Diamo un'occhiata da vicino al ruolo di ciascuna di questi.

**PROTEINE** - i muscoli sono fatti di proteine, per cui questo macro **1** **2** **3** **4** **5**. Inoltre in alcuni casi le proteine vengono spezzate in amminoacidi e vengono utilizzate come energia dal corpo. Per questo motivo difficilmente le proteine vengono mai convertite in grasso corporeo.

Infatti alcuni studi scientifici suggeriscono che una dieta alta di proteine e bassa di carboidrati funziona bene per dimagrire; ancor meglio una alta di proteine e di grassi su cui si basa il mio video programma avanzato di definizione muscolare chiamato la [Definizione Degli Dei](#).

## **Z** **1** **2** **3**

- Carne rossa magra: carne trita scelta, filetto di vitello, bresaola, fesa e sottofesa bovino, carne di cavallo.
- Carne bianca: pollo e tacchino.
- Pesce: tonno, salmone, trota, branzino, ecc.
- Uova: albume d'uovo
- Latte scremato.
- Latticini: fiocchi di latte, yogurt greco, mozzarella, parmigiano.

Durante l'intera durata di questo programma suggerisco di mangiare **circa 2,5g di proteine x kg di peso corporeo al giorno** per promuovere la perdita di peso, la forza e il recupero muscolare. Per esempio se pesi 80kg dovrai mangiare circa 200g di proteine al giorno.

**CARBOIDRATI** - offrono energia al corpo ma a differenza degli altri due macro, i carbo non sono essenziali in quanto possono essere sostituiti da amminoacidi e grassi per energia.

**2** . . . . .

**1. Carbo di indice glicemico alto:** vengono assorbiti velocemente dal corpo; entrano nel sangue e alzano i livelli dell'insulina, l'ormone che ha numerose funzioni fra cui **Z** . . . . . zuccheri, patate bianche, pane, cereali, riso bianco.

**2. Carbo di indice glicemico basso:** non vengono digeriti ed assorbiti rapidamente, per cui mantengono costanti i livelli di zuccheri nel sangue e **Z** . . . . . in modo drastico. **Z** . . . . . frutta, verdure, riso marrone, quinoa, pasta integrale

Generalmente è produttivo mangiare i carbo di IG alto subito dopo un allenamento in modo da ripristinare l'energia e le riserve di glucosio (zuccheri) nei muscoli. Mentre nel restante della giornata è meglio mangiare carbo di IG basso.

Durante le 6 settimane di BlastPro la quantità di carb che mangerai varia:

**Settimana 1-2: 3g di carb x kg di peso corporeo al giorno**

**Settimane 3-4: 2g di carb x kg di peso corporeo al giorno**

**Settimana 5-6: 1g di carb x kg di peso corporeo al giorno**

**GRASSI** - è di pensiero comune credere che questo macro sia il nemico perchè c'è molta disinformazione al riguardo.

Al contrario i grassi "buoni", di cui parleremo fra poco, sono un forte alleato per dimagrire e sviluppare i muscoli. Tuttavia in presenza dei carboidrati nella propria dieta, i grassi possono trasformarsi in grasso.

A proposito, all'interno della [Definizione Degli Dei](#) ti mostro passo per passo come usare i grassi e le proteine nella tua alimentazione per manipolare i livelli di alcuni ormoni chiave per bruciare grasso rapidamente, preservare la tua massa muscolare e diventare più definito che mai.

Ci sono due tipi di grassi:

### 1. I Grassi Buoni - composti da:

Grassi saturi: carne rossa, tuorlo d'uovo, burro.

Grassi monoinsaturi: olio extra vergine d'oliva, olio di canola, olio di semi di girasole, margarina, noci, burro d'arachidi.

Grassi polinsaturi: olio di pesce, sardine, tonno, salmone, burro d'arachidi.

### 2. I Grassi Cattivi:

Grassi transgenici: frittture, surgelati e fast food.

Siccome i grassi sono densi di calorie, durante la durata di questo programma ne mangerai una quantità limitata: **1g x kg di peso corporeo al giorno.**

**Ä**

**ï** . . . . .

**ï** . . . . .

**ï** . . . . .

**INTEGRATORI:**

Mi dispiace darti la brutta notizia, ma non esistono degli integratori che fanno miracoli mangiando quanto ti pare.

Gli integratori sono solamente un aiuto e generalmente, se sei fortunato, sono responsabili del 5% - 10% di incremento in più dei risultati. Il restante 95% è composto dall'allenamento e soprattutto dall'alimentazione. Per questo io dico sempre: "Gli addominali si costruiscono in cucina".

Di seguito ti indico gli integratori di cui avrai bisogno per ottimizzare i risultati di dimagrimento. Puoi ordinare online ciascuno di questi prodotti a buon prezzo semplicemente cliccando il nome del relativo prodotto (consegna veloce, entro 4-5 giorni lavorativi).

Questi integratori sono molto più efficaci di qualsiasi altro pubblicizzato sulle riviste o alla tv; per cui evita di buttare via soldi sull'ultima trovata pubblicitaria.

**Caffeina:** è uno degli stimolanti naturali più efficaci per bruciare grasso, ottenere energia e un'acuta concentrazione mentale. La mia raccomandazione è di usare la [Caffeina della ProLab](#).

**Estratto di Tè Verde:** questo ingrediente di origine cinese è stato utilizzato per millenni dalle antiche popolazioni perchè è un potente anti-ossidante con numerose proprietà benefiche sulla salute in generale. Fra i tanti benefici che la rendono un'erba "miracolosa", aiuta ad accelerare il proprio metabolismo. La mia raccomandazione è di usare questo [Estratto di Tè Verde](#).

**Proteine In Polvere:** sono proteine del siero di latte che vengono assimilate velocemente dal corpo ed utilizzate per costruire e a riparare le fibre muscolari. Aiutano lo sviluppo muscolare, ad aumentare la forza muscolare e favoriscono la perdita di peso. La mia raccomandazione è di usare le [Whey Protein di Foodspring](#) che sono della più alta qualità nel mercato. Usa il codice MONTANAFSG per il 15% di sconto sul tuo acquisto.

**Omega-3:** questo anti-ossidante ha una miriade di benefici soprattutto per la salute del corpo. Aiuta a regolare il tuo metabolismo, a mantenere sano il tuo organismo e a preservare la massa muscolare. La mia raccomandazione è di usare gli [Omega3 di Foodspring](#) perchè è ad alto dosaggio e quindi adatto per i sportivi. Usa il codice MONTANAFSG per il 15% di sconto sul tuo acquisto.

**Multivitaminico:** il corpo necessita di un'ampia varietà di micronutrienti vitali (vitamine e minerali) per il corretto funzionamento cellulare. La presenza di lacune micronutrizionali compromette alcuni processi metabolici che influiscono sulla performance sportiva.

Purtroppo quando si segue una dieta ipocalorica (dimagrante) si è ad alto rischio di generare lacune nutrizionali per il semplice motivo che si mangia meno cibo e quindi meno nutrienti in generale.

L'integrazione di un corretto [multivitaminico](#) come quello di Foodspring è un forte alleato ed una garanzia sotto questo punto di vista perchè contiene il corretto dosaggio per ciascun micronutriente. Usa il codice MONTANAFSG per il 15% di sconto sul tuo acquisto.

Nel piano pasti delineato in seguito, ti fornisco il protocollo d'assunzione di questi integratori.

## **PIANO PASTI:**

Il seguente piano pasti si basa su una persona di 80kg di peso corporeo e può andar bene anche per una persona attorno ai 78kg - 82kg.

Se pesi di più o di meno rispetto a questo intervallo, modifica le quantità dei macronutrienti facendo riferimento alle formule relative ai macro fornite precedentemente.

**2**

Fai riferimento alla tabella dei valori nutrizionali sulla confezione di ciascun cibo in modo da prendere familiarità con le relative quantità di macro contenuti.

Il primo giorno di ciascuna settimana calcola i macro dei tuoi pasti in modo raggiungere il tuo target a fine giornata. Una volta calcolati saprai esattamente le porzioni dei cibi a cui corrispondono e non dovrai più calcolarli nei giorni successivi; andrai solamente a porzioni o ad occhio perchè i pasti sono uguali per tutta la settimana. Per un po' di varietà puoi sostituire alcuni cibi con degli altri equivalenti.

Durante i giorni di riposo in cui non ti alleni, (circa 150 - 200 cal in meno) rispetto ai giorni di allenamento.

## SETTIMANA 1-2:

*i*

<b>Colazione:</b>	100g pane integrale, 2 uova intere, 200g albume, 1 cucchiaino olio d'oliva, 0,5 caffeina, 1 tè verde, 2 omega3, 2 multivitaminico
<b>Spuntino 1:</b>	1 <a href="#">barretta proteica</a>
<b>Pranzo:</b>	80g pasta al sugo pomodoro, 150g coscia di pollo, 0,5 caffeina, 1 tè verde, 2 omega3
<b>Spuntino 2:</b>	45g whey, 200g latte di mandorla, 1 banana, 0,5 caffeina, 1 tè verde
<b>Cena:</b>	80g riso basmati, 100g coscia pollo, 70g mozzarella, 2 omega3, 1 multivitaminico
<b>Pre Notte:</b>	200g yogurt greco 2%, 30g <a href="#">crema proteica</a>

Valori nutrizionali: 2.500 cal, 240g carbo, 200g pro, 80g gras

**SETTIMANA 3-4:**

1 . . . . .

<b>Colazione:</b>	50g pane integrale, 2 uova intere, 200g albume, 1 cucchiaio olio d'oliva, 0,5 caffeina, 1 tè verde, 2 omega3, 2 multivitaminico
<b>Spuntino 1:</b>	1 <a href="#">barretta proteica</a>
<b>Pranzo:</b>	50g riso basmati, 150g coscia di pollo, 0,5 caffeina, 1 tè verde, 2 omega3
<b>Spuntino 2:</b>	45g whey, 200g latte di mandorla, 1 banana, 0,5 caffeina, 1 tè verde
<b>Cena:</b>	50g riso basmati, 120g coscia pollo, 70g mozzarella, 2 omega3, 1 multivitaminico
<b>Pre Notte:</b>	200g yogurt greco 2%, 30g <a href="#">crema proteica</a>

Valori nutrizionali: 2.200 cal, 160g carbo, 200g pro, 80g gras

**SETTIMANA 5-6:**

In queste due settimane avrai un giorno di ricarica di carbo - ovvero nel giorno di riposo mangerai più carboidrati rispetto agli altri giorni, almeno 3,5g x kg di peso corporeo. Questo giorno di ricarica serve per prevenire che il tuo metabolismo rallenti e smetta di bruciare grasso in modo efficiente.

1 . . . . .

<b>Colazione:</b>	2 uova intere, 200g albume, 1 cucchiaio olio d'oliva, 0,5 caffeina, 1 tè verde, 2 omega3, 2 multivitaminico
<b>Spuntino 1:</b>	1 <a href="#">barretta proteica</a>
<b>Pranzo:</b>	50g riso basmati, 150g coscia di pollo, 0,5 caffeina, 1 tè verde, 2 omega3

<b>Spuntino 2:</b>	45g whey, 200g latte di mandorla, 1 banana, 0,5 caffeina, 1 tè verde
<b>Cena:</b>	150g coscia pollo, 70g mozzarella, 2 omega3, 1 multivitaminico
<b>Pre Notte:</b>	200g yogurt greco 2%, 30g <a href="#">crema proteica</a>

Valori nutrizionali: 1.900 cal, 80g carbo, 200g pro, 80g gras

## GIORNO DI RICARICA:

1

<b>Colazione:</b>	100g pane integrale, 2 uova intere, 200g albume, 1 cucchiaio olio d'oliva, 0,5 caffeina, 1 tè verde, 2 omega3, 2 multivitaminico
<b>Spuntino 1:</b>	1 <a href="#">barretta proteica</a>
<b>Pranzo:</b>	150g pasta al pomodoro, 100g coscia di pollo, 0,5 caffeina, 1 tè verde, 2 omega3
<b>Spuntino 2:</b>	45g whey, 200g latte di mandorla, 1 banana, 0,5 caffeina, 1 tè verde
<b>Cena:</b>	150g riso basmati, 100g coscia pollo, 70g mozzarella, 2 omega3, 1 multivitaminico
<b>Pre Notte:</b>	30g <a href="#">crema proteica</a>

Valori nutrizionali: 2.320 cal, 280g carbo, 140g pro, 80g gras

# Schede Allenamento

## Brucia Grasso



Consigli pratici prima di iniziare:

Se ci sono degli esercizi che non conosci, fai una ricerca del nome di ciascun esercizio su [youtube.com](https://www.youtube.com) per vedere come vanno eseguiti correttamente.

Per lo svolgimento di ciascun esercizio, scegli dei pesi che ti consentono di compire il numero di ripetizioni indicate quasi ad esaurimento. Se col peso scelto riesci a fare più ripetizioni di quello indicate vuol dire che è troppo leggero.

Cronometra il tempo alla fine di ciascun set. Il tempo di pausa fra un set e l'altro è importante per tenere il muscolo sotto tensione e accelerare il battito cardiaco. Segui il tempo di riposo indicato. 2 minuti di riposo non significano 3 minuti e nemmeno 2 minuti e 20 secondi.

Usa un diario per tener traccia dei tuoi allenamenti. Tieni traccia del peso che usi e delle ripetizioni svolte per ciascun esercizio e workout.

## SETTIMANA 1:

I workout della prima settimana di BlastPro sono un alternarsi di allenamenti a circuito e cardio.

Gli allenamenti a circuito si svolgono eseguendo ciascun esercizio elencato in successione senza pause fra l'uno e l'altro. Solamente al termine del circuito, ovvero con l'ultima ripetizione dell'ultimo esercizio si fa una pausa di qualche minuto prima di ripetere il circuito.

L'allenamento cardio va fatto preferibilmente al mattino a stomaco vuoto su qualsiasi attrezzo cardiovascolare che preferisci (tapis, cyclette, staimaster, ecc.) oppure all'aperto.

### Lunedì - Mercoledì - Venerdì:

Circuito	Serie 1	Carico	Serie 2	Carico	Serie 3	Carico
Squat	13-15		13-15		13-15	
Rematore bilanciere	13-15		13-15		13-15	
Bench press	13-15		13-15		13-15	
Back extension	13-15		13-15		13-15	
Tric press bilanciere	13-15		13-15		13-15	
Bic Curl bilanciere	13-15		13-15		13-15	

Press spalle manubri	13-15		13-15		13-15	
Estensione polpacci alla leg press	13-15		13-15		13-15	
Saltelli alla corda	3 min		3 min		3 min	
Riposo fra ogni serie	2 min		2 min		2 min	

### Martedì - Giovedì - Sabato:

**Allenamento cardiovascolare**

30 min camminata a passo rapido

### SETTIMANA 2 - 3:

Gli allenamenti di queste 2 settimane non sono a circuito, bensì tradizionali dove svolgi le serie di ciascun esercizio in successione, rispettando i tempi di riposo.

Alla fine degli allenamenti, dove indicato, dovrai eseguire una breve seduta cardio hit al tapis o alla cyclette, dove alterni 30 sec di sprint e 30 sec di camminata per il totale di minuti indicati.

### Lunedì:

Esercizio	Serie 1	Carico	Serie 2	Carico	Serie 3	Carico
Spinte con manubri su panca inclinata	10-12		10-12		10-12	
Croci ai cavi	10-12		10-12		10-12	

Lat machine presa larga	10-12		10-12		10-12	
Pulley presa stretta	10-12		10-12		10-12	
Crunch per l'addome	13-15		13-15		13-15	
Riposo fra ogni serie	2 min		2 min		2 min	
Cardio hit	15 min		15 min		15 min	

### Martedì:

Esercizio	Serie 1	Carico	Serie 2	Carico	Serie 3	Carico
Alzate laterali manubri	10-12		10-12		10-12	
Alzate posteriori alla macchina	10-12		10-12		10-12	
Tric bench press presa stretta	10-12		10-12		10-12	
Tric pushdown alla corda	10-12		10-12		10-12	
Bic Curl bilanciere	10-12		10-12		10-12	
Curl manubri su panca inclinata	10-12		10-12		10-12	
Riposo fra ogni serie	2 min		2 min		2 min	
Cardio hit	15 min		15 min		15 min	

**Mercoledì:**

Esercizio	Serie 1	Carico	Serie 2	Carico	Serie 3	Carico
Squat	10-12		10-12		10-12	
Leg Extension	10-12		10-12		10-12	
Leg curl	10-12		10-12		10-12	
Alzate polpacci in piedi	10-12		10-12		10-12	
Alzate polpacci seduto	10-12		10-12		10-12	
Alzate ginocchia appeso alla sbarra	10-12		10-12		10-12	
Riposo fra ogni serie	2 min		2 min		2 min	

**Giovedì:**

Esercizio	Serie 1	Carico	Serie 2	Carico	Serie 3	Carico
Neck press alla multipower	10-12		10-12		10-12	
Dips petto	10-12		10-12		10-12	
Rematore bilanciere	10-12		10-12		10-12	
Pullover manubrio	10-12		10-12		10-12	
Crunch per	13-15		13-15		13-15	

l'addome						
Riposo fra ogni serie	2 min		2 min		2 min	
Cardio hit	15 min		15 min		15 min	

## Venerdì:

Esercizio	Serie 1	Carico	Serie 2	Carico	Serie 3	Carico
Press spalle alla multipower	10-12		10-12		10-12	
Alzate posteriori manubri	10-12		10-12		10-12	
French press bilanciere	10-12		10-12		10-12	
Tric extension manubrio	10-12		10-12		10-12	
Scott curl bilanciere	10-12		10-12		10-12	
Drag curl	10-12		10-12		10-12	
Riposo fra ogni serie	2 min		2 min		2 min	
Cardio hit	15 min		15 min		15 min	

## Sabato:

Esercizio	Serie 1	Carico	Serie 2	Carico	Serie 3	Carico
Leg press apertura larga	10-12		10-12		10-12	

Leg Extension	10-12		10-12		10-12	
Back extension	10-12		10-12		10-12	
Alzate polpacci alla leg press machine	10-12		10-12		10-12	
Alzate polpacci seduto	10-12		10-12		10-12	
Alzate ginocchia appeso alla sbarra	10-12		10-12		10-12	
Riposo fra ogni serie	2 min		2 min		2 min	

## SETTIMANA 4-5:

L'ultimo set di ciascun esercizio va portato ad esaurimento (eccetto esercizi pericolosi come squat e panca) entro la fascia di 10-12 ripetizioni.

Esegui 90 secondi di [cardioaccelerazione](#) fra ciascun set e l'altro, tranne nei giorni d'allenamento gambe Merc. e Sab.

## Lunedì:

Esercizio	Serie 1	Carico	Serie 2	Carico	Serie 3	Carico	Serie 4	Carico
Spinte con manubri su panca inclinata	8-10		8-10		8-10		8-10	
Croci ai cavi	8-10		8-10		8-10		/	
Lat machine	8-10		8-10		8-10		8-10	

presa larga								
Pulley presa stretta	8-10		8-10		8-10		/	
Crunch per l'addome	8-10		8-10		8-10		8-10	
Riposo cardio accelerazione	90 sec		90 sec		90 sec		90 sec	

### Martedì:

Esercizio	Serie 1	Carico	Serie 2	Carico	Serie 3	Carico	Serie 4	Carico
Alzate laterali manubri	8-10		8-10		8-10		8-10	
Alzate posteriori alla macchina	8-10		8-10		8-10		/	
Tric bench press presa stretta	8-10		8-10		8-10		8-10	
Tric pushdown alla corda	8-10		8-10		8-10		/	
Bic Curl bilanciere	8-10		8-10		8-10		8-10	
Curl manubri su panca inclinat	8-10		8-10		8-10		/	
Riposo cardio accelerazione	90 sec		90 sec		90 sec		90 sec	

### Mercoledì:

Esercizio	Serie 1	Carico	Serie 2	Carico	Serie 3	Carico	Serie 4	Carico
-----------	---------	--------	---------	--------	---------	--------	---------	--------

Squat	8-10		8-10		8-10		8-10	
Leg Extension	8-10		8-10		8-10		/	
Leg curl	8-10		8-10		8-10		8-10	
Alzate polpacci in piedi	8-10		8-10		8-10		8-10	
Alzate polpacci seduto	8-10		8-10		8-10		/	
Alzate ginocchia appeso alla sbarra	8-10		8-10		8-10		8-10	
Riposo	90 sec		90 sec		90 sec		90 sec	

### Giovedì:

Esercizio	Serie 1	Carico	Serie 2	Carico	Serie 3	Carico	Serie 4	Carico
Neck press alla multipower	8-10		8-10		8-10		8-10	
Dips petto	8-10		8-10		8-10		/	
Rematore bilanciere	8-10		8-10		8-10		8-10	
Pullover manubrio	8-10		8-10		8-10		/	
Crunch per l'addome	8-10		8-10		8-10		8-10	
Riposo cardio accelerazione	90 sec		90 sec		90 sec		90 sec	

### Venerdì:

Esercizio	Serie 1	Carico	Serie 2	Carico	Serie 3	Carico	Serie 4	Carico
Press spalle alla multipower	8-10		8-10		8-10		8-10	
Alzate posteriori manubri	8-10		8-10		8-10		/	
French press bilanciere	8-10		8-10		8-10		8-10	
Tric extension manubrio	8-10		8-10		8-10		/	
Scott curl bilanciere	8-10		8-10		8-10		8-10	
Drag curl	8-10		8-10		8-10		/	
Riposo cardio accelerazione	90 sec		90 sec		90 sec		90 sec	

### Sabato:

Esercizio	Serie 1	Carico	Serie 2	Carico	Serie 3	Carico	Serie 4	Carico
Leg press apertura larga	8-10		8-10		8-10		8-10	
Leg Extension	8-10		8-10		8-10		/	
Back extension	8-10		8-10		8-10		8-10	
Alzate polpacci alla leg press machine	8-10		8-10		8-10		8-10	
Alzate polpacci seduto	8-10		8-10		8-10		/	
Alzate ginocchia	8-10		8-10		8-10		8-10	

appeso alla sbarra								
Riposo	90 sec		90 sec		90 sec		90 sec	

## SETTIMANA 6:

Come la settimana 5 ma con una modifica: le serie sono da 6-8 ripetizioni.

### Lunedì:

Esercizio	Serie 1	Carico	Serie 2	Carico	Serie 3	Carico	Serie 4	Carico
Spinte con manubri su panca inclinata	6-8		6-8		6-8		6-8	
Croci ai cavi	6-8		6-8		6-8		/	
Lat machine presa larga	6-8		6-8		6-8		6-8	
Pulley presa stretta	6-8		6-8		6-8		/	
Crunch per l'addome	6-8		6-8		6-8		6-8	
Riposo cardio accelerazione	90 sec		90 sec		90 sec		90 sec	

### Martedì:

Esercizio	Serie 1	Carico	Serie 2	Carico	Serie 3	Carico	Serie 4	Carico
Alzate laterali manubri	6-8		6-8		6-8		6-8	
Alzate posteriori alla	6-8		6-8		6-8		/	

macchina								
Tric bench press presa stretta	6-8		6-8		6-8		6-8	
Tric pushdown alla corda	6-8		6-8		6-8		/	
Bic Curl bilanciere	6-8		6-8		6-8		6-8	
Curl manubri su panca inclinat	6-8		6-8		6-8		/	
Riposo cardio accelerazione	90 sec		90 sec		90 sec		90 sec	

### Mercoledì:

Esercizio	Serie 1	Carico	Serie 2	Carico	Serie 3	Carico	Serie 4	Carico
Squat	6-8		6-8		6-8		6-8	
Leg Extension	6-8		6-8		6-8		/	
Leg curl	6-8		6-8		6-8		6-8	
Alzate polpacci in piedi	6-8		6-8		6-8		6-8	
Alzate polpacci seduto	6-8		6-8		6-8		/	
Alzate ginocchia appeso alla sbarra	6-8		6-8		6-8		6-8	
Riposo	90 sec		90 sec		90 sec		90 sec	

**Giovedì:**

Esercizio	Serie 1	Carico	Serie 2	Carico	Serie 3	Carico	Serie 4	Carico
Neck press alla multipower	6-8		6-8		6-8		6-8	
Dips petto	6-8		6-8		6-8		/	
Rematore bilanciere	6-8		6-8		6-8		6-8	
Pullover manubrio	6-8		6-8		6-8		/	
Crunch per l'addome	6-8		6-8		6-8		6-8	
Riposo cardio accelerazione	90 sec		90 sec		90 sec		90 sec	

**Venerdì:**

Esercizio	Serie 1	Carico	Serie 2	Carico	Serie 3	Carico	Serie 4	Carico
Press spalle alla multipower	6-8		6-8		6-8		6-8	
Alzate posteriori manubri	6-8		6-8		6-8		/	
French press bilanciere	6-8		6-8		6-8		6-8	
Tric extension manubrio	6-8		6-8		6-8		/	
Scott curl bilanciere	6-8		6-8		6-8		6-8	
Drag curl	6-8		6-8		6-8		/	
Riposo cardio accelerazione	90 sec		90 sec		90 sec		90 sec	

**Sabato:**

Esercizio	Serie 1	Carico	Serie 2	Carico	Serie 3	Carico	Serie 4	Carico
Leg press apertura larga	6-8		6-8		6-8		6-8	
Leg Extension	6-8		6-8		6-8		/	
Back extension	6-8		6-8		6-8		6-8	
Alzate polpacci alla leg press machine	6-8		6-8		6-8		6-8	
Alzate polpacci seduto	6-8		6-8		6-8		/	
Alzate ginocchia appeso alla sbarra	6-8		6-8		6-8		6-8	
Riposo	90 sec		90 sec		90 sec		90 sec	

# Come Diventare Più Scolpito Che Mai



In questo programma ti ho fornito il necessario, ovvero il piano alimentare, il protocollo d'integratori e le schede d'allenamento per perdere i chili di troppo e cambiare il tuo corpo in 6 settimane. Non hai più scuse per non prendere atto e metterti in forma.

Tuttavia per avere un fisico eccezionale con gli addominali scavati che cattura l'attenzione della gente quando ti levi la maglietta, richiede molto più di 6 settimane.

E ciò dipende dalla tua condizione attuale di partenza e soprattutto dall'efficacia del programma che seguirai.

Per passare al prossimo livello di definizione muscolare richiede un programma avanzato come la [Definizione Degli Dei](#).

