

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 smoke effects. 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

La Verità Che Non Conosci Riguardo Gli Addominali

Prima di iniziare leviamo di torno una cosa importante ...

Ti hanno mentito.

Ti hanno detto che allenando l'addome avrai la pancia piatta e gli addominali scolpiti.

Ti hanno detto che facendo qualche esercizio per l'addome, 7 minuti al giorno, avrai la tartaruga.

Ti hanno detto che provando questo nuovo attrezzo avrai l'addome piatto.

Le hai provate tutte e nonostante ciò i tuoi addominali ancora non si vedono.

Il motivo è che tutti questi esercizi, circuiti ed attrezzi per l'addome non servono.

Ve lo dice uno che non allena l'addome da 5 anni e ha l'addome più scolpito di tutti quei "professorini" che trovi sui social.

Ti stai chiedendo come?

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

Indifferentemente da quanti esercizi e ripetizioni fai non usciranno.

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

Quindi cosa ti fa pensare che tu sia diverso?

Devi ridurre la quantità di grasso a tal punto da rivelare gli addominali.

Se pensi di essere magro e gli addominali non si vedono, significa che non sei abbastanza magro e devi continuare a dimagrire.

Tuttavia svolgere gli esercizi per l'addome non bruci grasso in quella zona. E' fisiologicamente impossibile perchè il corpo **non dimagrisce in modo localizzato** ma in modo generale su tutta la superficie del corpo - alcune zone più in fretta di altre.

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 (*bodyfat*).
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 a settimana.

4. Ogni mattina pesati 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 la scadenza stabilita. 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 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 **3 macro-nutrienti** utilizzati dal nostro corpo: **proteine, carboidrati e grassi**. Diamo un'occhiata da vicino al ruolo di ciascuna di questi.

PROTEINE - i muscoli sono fatti di proteine, per cui questo macro è *essenziale per lo sviluppo, la riparazione e il recupero muscolare*. 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](#).

Fonti ricche di proteine:

- 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 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 trarne energia.

Ci sono due tipi di carboidrati:

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 **accumulare e ritenere il grasso corporeo**. *Fonti principali:* 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 **non fanno impennare l'insulina** in modo drastico. *Fonti principali:* 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 preferibile mangiare carbo di IG basso.

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

Settimana 1-2: 2,7g 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 perché c'è molta disinformazione al riguardo.

Al contrario i grassi "buoni", di cui parleremo fra poco, sono un forte alleato per regolare i livelli ormonali e ridurre gli attacchi di fame.

A proposito, all'interno del programma avanzato [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.**

Ricapitolando:

- *Settimana 1-2: 2,5g proteine, 2,7g carb, 1g grassi x kg di peso corporeo.*

- *Settimana 3-4: 2,5g proteine, 2g carb, 1g grassi x kg peso corporeo.*

- *Settimana 5-6: 2,5g proteine, 1g carb, 1g grassi x kg peso corporeo.*

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 gli unici che ritengo utili; per cui evita di buttare via soldi sull'ultima trovata pubblicitaria. Puoi acquistarli a buon prezzo cliccando i link e inserendo il codice oliver5 per il 5% di sconto sul tuo acquisto.

- **Termogenico:** è costituito da alcuni stimolanti naturali (fra cui la caffeina) efficaci per bruciare calorie, ottenere energia e un'acuta concentrazione mentale.
- **Tarassaco:** è un'erba naturale con forti proprietà diuretiche che aiuta a ridurre la ritenzione d'acqua e avere un aspetto più asciutto.
- **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.
- **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.
- **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.

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.

Consigli pratici:

- Fai riferimento alla tabella dei valori nutrizionali sulla confezione di ciascun cibo in modo da prendere familiarità con le relative quantità di macro contenuti.
- Pesa gli alimenti dei pasti e tieni traccia dei macronutrienti in modo da evitare errori che potrebbero compromettere il tuo progresso.
- Siccome il tuo peso corporeo diminuirà nel tempo, ricalcola le quantità dei macro ogni primo giorno della settimana.

SETTIMANA 1-2:

Suddivisione: 2,7g carbo, 2,5g proteine, 1g grassi x kg peso corporeo.

Colazione:

100g pane integrale, 2 uova intere, 200g albume, 1 cucchiaio olio d'oliva, 2 multivitaminico, 2 tarassaco, 2 termogenico

Spuntino 1:	150g affettato tacchino, 50g parmigiano , 30g burro d'arachidi
Pranzo:	150g petto di pollo, 70g basmati, 1 cucchiaio olio d'oliva, 50g spinaci, 2 omega3, 1 tarassaco, 2 termogenico
Spuntino 2:	30g proteine in polvere, 5 gallette di riso
Cena:	150g carne trita sceltissima vitello, 70g basmati, 1 cucchiaio olio d'oliva, 100g zucchine, 2 omega3

Valori nutrizionali: 2.350 cal, 206g carbo, 202g pro, 83g gras

SETTIMANA 3-4:

Suddivisione: 2g carbo, 2,5g proteine, 1g grassi x kg peso corporeo.

Colazione:	50g pane integrale, 2 uova intere, 200g albume, 1 cucchiaio olio d'oliva, 2 multivitaminico, 2 tarassaco, 2 termogenico
Spuntino 1:	150g affettato tacchino, 50g parmigiano , 30g burro d'arachidi
Pranzo:	150g petto di pollo, 50g basmati, 1 cucchiaio olio d'oliva, 50g spinaci, 2 omega3, 1 tarassaco, 2 termogenico
Spuntino 2:	30g proteine in polvere, 5 gallette di riso
Cena:	150g carne trita sceltissima vitello, 50g basmati, 1 cucchiaio olio d'oliva, 100g zucchine, 2 omega3

Valori nutrizionali: 2.100 cal, 150g 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, circa 3,5g x kg di peso corporeo. Questo giorno di ricarica serve per ripagarti e darti lucidità mentale per proseguire.

Suddivisione: 1g carbo, 2,5g proteine, 1g grassi x kg peso corporeo.

Colazione:	2 uova intere, 200g albume, 1 cucchiaio olio d'oliva, 2 multivitaminico, 2 tarassaco, 2 termogenico
Spuntino 1:	150g affettato tacchino, 50g parmigiano , 30g burro d'arachidi
Pranzo:	150g petto di pollo, 1 cucchiaio olio d'oliva, 50g spinaci, 2 omega3, 1 tarassaco, 2 termogenico
Spuntino 2:	45g proteine in polvere, 5 gallette di riso
Cena:	150g carne trita sceltissima vitello, 50g basmati, 1 cucchiaio olio d'oliva, 100g zucchine, 2 omega3

Valori nutrizionali: 1.800 cal, 86g carbo, 200g pro, 81g gras

GIORNO DI RICARICA:

Suddivisione: 3,5g carbo, 1,5g proteine, 1g grassi x kg peso corporeo.

Colazione:	30g cornflakes, 200ml latte di mandorla, 1 uovo intero, 200g albume, 1 cucchiaio olio d'oliva, 2 multivitaminico, 2 tarassaco, 2 termogenico
Spuntino 1:	1 banana grande, 30g burro d'arachidi
Pranzo:	70g petto di pollo, 120g pasta in bianco, 1 cucchiaio olio d'oliva, 50g spinaci, 2 omega3, 1 tarassaco, 2 termogenico
Spuntino 2:	30g proteine in polvere, 5 gallette di riso, 30g burro d'arachidi
Cena:	70g carne trita sceltissima vitello, 120g basmati, 1 cucchiaio olio d'oliva, 100g zucchine, 2 omega3

Valori nutrizionali: 2.330 cal, 280g carbo, 130g 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.

- Segnati sul cellulare il peso che usi e le 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 l'addome	13-15		13-15		13-15	
Riposo fra	2 min		2 min		2 min	

ogni serie						
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 8-10 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 presa larga	8-10		8-10		8-10		8-10	
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	8-10		8-10		8-10		8-10	

in piedi								
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 bilanciata	8-10		8-10		8-10		8-10	
Tric extension manubrio	8-10		8-10		8-10		/	
Scott curl bilanciata	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 appeso alla sbarra	8-10		8-10		8-10		8-10	
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 macchina	6-8		6-8		6-8		/	
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	90 sec		90 sec		90 sec		90 sec	

accelerazione								
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--

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	6-8		6-8		6-8		/	

seduto							
Alzate ginocchia appeso alla sbarra	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8		
Riposo	90 sec	90 sec	90 sec	90 sec	90 sec		

Come Diventare Più Scolpito Che Mai



In questo programma base ti ho dato gli strumenti necessari (dieta, integrazione e allenamenti) per perdere i chili di troppo e cambiare il tuo corpo in 6 settimane.

Non hai più scuse per non metterti in forma!

Tuttavia per avere una condizione fisica eccezionale con gli addominali scavati che cattura l'attenzione della gente quando ti levi la maglietta, richiede molto più di 6 settimane e soprattutto richiede un programma più avanzato come la [Definizione Degli Dei](#).

E' comprensivo di numerosi piani pasti personalizzati, indicazioni per ottimizzare la dieta lungo il percorso, numerose ricette deliziose low cal, 4 programmi d'allenamento di 12 settimane ciascuno, video tutorial degli esercizi, il protocollo di ottimizzazione ormonale, l'enciclopedia del posing, e molto altro ancora.

La bellezza di questo è che vanta di decine di casi di successo ([guarda qui](#)) e tu sarai il prossimo sulla lista GARANTITO, altrimenti ti rimborso l'investimento.

[Clicca qui per avere maggiori informazioni.](#)

In gamba e spacca tutto!

Oliver Montana

