

Professional Body Recomp and Sports Coach

Prima di esibire un corpo, prima di una prestazione, prima di un cambiamento, bisogna ESSERE il proprio corpo,
www.danielesurdo.com bisogna ascoltarlo, capirlo e stimolarlo. www.danielesurdo.com

Esercizi Tirata:

Trovi gli esercizi numerati in questo video <https://www.youtube.com/watch?v=LAKwq3kfjJk&t=26s>

- 1) Lat machine con triangolo
- 2) Lat machine con bastone
- 3) PullDown mono braccio
- 4) PullDown doppio
- 5) Pulley con elastico
- 6) Pulley con bastone
- 7) Pulley da in piedi
- 8) Pulley da seduto
- 9) Scrollate
- 10) Band Pull
- 11) Deltoide posteriore doppio
- 12) Deltoide posteriore mono braccio
- 13) Curls bicipiti singolo
- 14) Curls bicipiti con bastone



Esercizi Spinta:

Trovi gli esercizi numerati in questo video: <https://www.youtube.com/watch?v=xqBUtla481g&t=138s>

- 1) Piegamenti sulle braccia con elastico
- 2) Military press con elastici
- 3) Spinta in alto braccio singolo busto inclinato
- 4) Military press con Bastone
- 5) Croci
- 6) Spinte Croci
- 7) Alzate laterali
- 8) Alzate Frontali
- 9) Alate frontali o laterali singole
- 10) Piegamenti facilitati per donne
- 11) Tricipiti
- 12) Tricipiti dietro la testa
- 13) Croci dal basso doppio



Esercizi per le GAMBE: <https://www.youtube.com/watch?v=zSi8nfeu4mE&t=51s>

Trovi gli esercizi numerati in questo video:

- 1) Leg Curls con elastici
- 2) Leg extension con elastici
- 3) Squat con elastico
- 4) Squat overhead con elastici

- 5) Affondi con elastico al collo
- 6) Affondi overhead
- 7) Affondi bulgari con elastico al collo
- 8) Affondi bulgari overhead
- 9) Affondi bulgari con instabilità
- 10) Hip trust doppio
- 11) Hip trust mono
- 12) Hip trust piedi avanzati per femorali
- 13) Leg extension reverse *leg extension
reverse +pike push up
- 14) Stacco doppio
- 15) Stacco Mono podalico
- 16) Stacco mono podalico + Pull Through
- 17) Squat jumps
- 18) Affondi frontali
- 19) Affondi posteriori
- 20) Salti Avanti



COMBO:

- 21) Squat + military
- 22) Squat + alzate laterali
- 23) Stacchi a gambe semi tese + rematore
- 24) Stacco mono + rematore

www.danielesurdo.com

Professional Body Recomp and Sports Coach

Prima di esibire un corpo, prima di una prestazione, prima di un cambiamento, bisogna ESSERE il proprio corpo,
bisogna ascoltarlo, capirlo e stimolarlo.

www.danielesurdo.com

www.danielesurdo.com