

■■ GUIDA COMPLETA – MIGLIORARE I PETTORALI

Questa guida offre una panoramica completa per sviluppare pettorali forti e definiti con schede di livello medio e difficile. Include anche spazi per annotare i tuoi progressi.

■■ TRUCCHI E CONSIGLI TECNICI

- Retrarre e abbassare le scapole in ogni esercizio di spinta.
- Variare l'angolo: inclinata per la parte alta, piana per la centrale, declinata per la bassa.
- Tempo sotto tensione: 2 secondi discesa, 1 secondo spinta.
- Connessione mente-muscolo: senti il petto lavorare.
- Varia le prese: larga per il petto, stretta per i tricipiti.
- Stretch finale: croci o chest fly.
- Shock periodico: cambia schema o angolo ogni 6-8 settimane.

■ SCHEDA LIVELLO MEDIO

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Note / Carichi
Panca piana bilanciata	4	8	_____
Panca inclinata manubri	4	10	_____
Croci su panca piana	3	12	_____
Dip alle parallele	3	10-12	_____
Push-up lenti	3	15	_____

■ SCHEDA LIVELLO DIFFICILE

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Metodo / Carichi
Panca piana bilanciata	5	6-8	Aumenta peso ogni serie
Panca inclinata manubri + Croci ai cavalletti	4+4	10+12	Superset
Dip zavorrati + Push-up esplosivi	3+3	10+10	Superset
Chest press + Isometria finale	3	12	Contrazione 10 sec finale

■ NUTRIZIONE DI SUPPORTO

- Surplus calorico moderato (+250–350 kcal/giorno).
- Proteine: 1.8–2.2 g/kg.
- Carboidrati: fondamentali per la spinta (4–6 g/kg).
- Grassi: 0.8–1 g/kg.
- Acqua: 2.5–3 litri al giorno.

■ TRI-SET PETTO (FINISHER)

- 1■■■ Panca inclinata manubri – 10 ripetizioni
- 2■■■ Croci ai cavi – 12 ripetizioni
- 3■■■ Push-up – a cedimento

Ripeti 3 volte senza pausa ■