

LA FORZA QUOTIDIANA · Gino Capon

Q3 · 2026

Ipertrofia natural — forza · ricomposizione · salute articolare

Periodo: 1 giu – 31 ago 2026

Nome: _____

Peso inizio: 67,0 kg

Pesi in kg · RIR 0–2 · TUT = tempo di esecuzione

1 · Petto · Spalle · Dorsali

Esercizio	S×R	kg	TUT	Note
Panca incl. manubri	4×8		4s rientro	
Croci ai cavi	3×8		3-1-2	
Lento avanti	3×8-10		3-1-2	
Alzate laterali	3×8-10		3-1-2	
Lat machine	4×8		3-1-2	
Rematore	4×8		ecc 2s	
Catch Ball (opz.)	2×15	8	esplosivo	finisher

Log: __/__/__ · __ kg · _____

2 · Gambe · Bicipiti

Esercizio	S×R	kg	TUT	Note
Polpacci drop	4×25	140→80	2-1-2	
Pressa 45°	2×10+2×10	140/120	ecc lenta	
Leg extension	2+2	65/55	4s/1s	wafer
Adduttori ×2	—	60→50	sq 3s	no ced.
Curl Scott curvo	2×8+2×8	35/30	3-1-2	
Leg curl	2+2	70/60	ced.+wafer	28/07

Log: __/__/__ · __ kg · _____

Utilizziamo cookie tecnici necessari e, previo consenso, cookie analitici anonimi. I contenuti del diario comportano trattamento di dati di navigazione secondo la [Privacy Policy](#) e la [Cookie Policy](#) (Reg. UE 2016/679 e normativa italiana).

Solo necessari

Accetta tutti

Personalizza

3 · Spalle · Dorsali

Esercizio	S×R	kg	TUT	Note
Lento avanti	4×8	20	3-1-2	panca incl.
Alzate laterali	3×8-10	6	pausa 3 sec	
Lat machine	4×8		3-1-2	
Rematore	4×8		ecc 2s	
Polpacci pressa	3×25	140→	2-1-2	drop 30/07
Clean Halo	2×10/s	8	continuo	finisher

Log: __/__/__ · __ kg · _____

4 · Gambe · Petto · Bicipiti

Esercizio	S×R	kg	TUT	Note
Polpacci pressa	3×25	140→	2-1-2	drop 30/07
Squat multipower	4×8	60/55	3-1-2	2× ced.+2×
Leg curl	3×8	45	3-1-2	
Stacco omega	3×8	60	3-1-2	postura
Chest press	4×8	70	3-1-2	
Curl martello	4×6	18	3-1-2	manubri

Log: __/__/__ · __ kg · _____

forzaquotidiana.it · Trimestre Giu–Lug–Ago 2026 · Ipertrofia natural · uso personale

Utilizziamo cookie tecnici necessari e, previo consenso, cookie analitici anonimi. I contenuti del diario comportano trattamento di dati di navigazione secondo la [Privacy Policy](#) e la [Cookie Policy](#) (Reg. UE 2016/679 e normativa italiana).