

FLEXtra

Marco Addis



Mi chiamo Marco Addis, ho 28 anni e pratico il body-building da 15 anni. Ho una palestra privata ma attrezzatissima. Sono un bodybuilder hardcore che adora allenarsi coi pesi liberi e grossi carichi.

La mia split routine è così composta:

LUNEDI': quadricipiti e polpacci

MARTEDI': petto

MERCOLEDI': schiena

GIOVEDI': spalle

VENERDI': posteriori e polpacci

SABATO': braccia

DOMENICA': riposo

Alleno gli addominali tutti i giorni all'inizio della sessione. Dedico circa un'ora ad ogni gruppo muscolare, utilizzando per il primo esercizio della sessione, sempre composto, il metodo piramidale; per quanto riguarda gli altri, invece, eseguo un solo set "heavy duty".

Arrivo sempre al cedimento muscolare e regolo la dieta a seconda del dispendio calorico, in modo da mantenere sempre una forma impeccabile: aumento la quantità di cibo in proporzione all'intensità dell'allenamento, al fine di accrescere la massa mantenendo il più possibile inalterata la condizione.

Sono alto 1 metro e 77 ed il mio peso gara è di 100 kg.

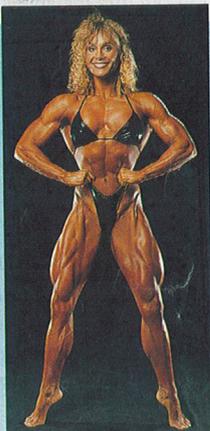
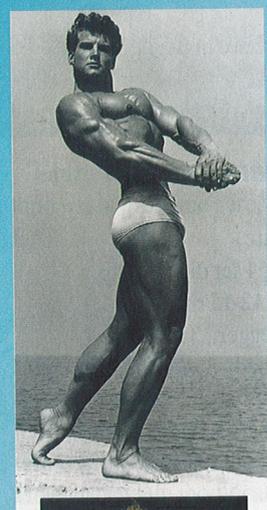
Ecco alcuni dei carichi che utilizzo in allenamento, rispettando sempre una tecnica di esecuzione impeccabile:

- Rematori singoli con manubrio da 96 kg (fatto su misura) per 8 ripetizioni
- Rematori col bilanciere: 200 kg per 6 ripetizioni
- Alzate laterali singole con manubrio da 45 kg per 12 ripetizioni
- Shrug con bilanciere da 300 kg per 6 ripetizioni
- Curl alla Scott con sbarra EZ: 90 kg per 6 ripetizioni

Modifico raramente la routine, fattore che mi ha permesso, a mio giudizio, di raggiungere questi pesi in allenamento. Il mio sogno è quello di diventare professionista e spero che questo sia il primo passo verso la meta.

Vi spedisco una foto scattata alla Fiera del Fitness di Rimini insieme a Günter Schlierkamp! I miei più cordiali saluti. **FLEX**

Marco Addis



IFBB Galleria delle celebrità

www.ifbb.com/halloffame

La IFBB è orgogliosa di presentare una straordinaria novità: la Galleria delle celebrità (Hall of Fame). Il sito contiene informazioni particolareggiate sui vincitori presenti e passati del titolo di Mr. Olympia. Troverete inoltre interessanti notizie su altri grandi campioni di bodybuilding che, fin dagli inizi, hanno contribuito a creare ed a rendere famosa l'IFBB, accanto a splendide foto e tante informazioni sui più grandi campioni a livello mondiale.

La Galleria delle celebrità verrà costantemente integrata ed aggiornata: visitatela regolarmente per conoscere le ultime novità sui vostri campioni preferiti. L'indirizzo della Galleria delle celebrità dell'IFBB è www.ifbb.com/halloffame

