



NOME _____
DATA _____
FREQUENZA 3 volte / settimana
PERIODO 8 settimane

RECUPERO:	tra le serie	120
(Sec)	tra gli esercizi	120
	tra i gruppi	120
	per addome	30
ESECUZIONE:	concentrica	2
(Sec)	eccentrica	2
	isometria	

Warm up : Dopo un riscaldamento generale è necessario un riscaldamento specifico per l'area interessata : effettua una o più serie con poco peso ad alto numero di ripetizioni per gruppo muscolare. La/le serie di riscaldamento non sono comprese nel numero di serie effettive.
N.B. : Aumentare il peso ogni qualvolta si riesca ad effettuare agevolmente il numero indicato di ripetizioni.
L'allenamento con sovraccarichi può causare infortuni, si consiglia pertanto di prestare la massima attenzione e di eseguire esercizi e metodologie adatte al proprio livello di forma. Consultare il proprio medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare.

Copyright by E. Monaco

ALLENAMENTI						TARGET													
ALLENAMENTO 1						DURATA h.	1,00	SERIE	RIPETIZIONI	note all.1	Settimana 1	Settimana 3	Settimana 5	Settimana 7					
1	PETTO:SPINTE MANUBRI							4	6										
2	CROCI MANUBRI							4	6										
3	BICIPITI-CURL ALTERNATO							4	6										
4	CIRCUITO CROSS:																		
	SWING UNA MANO							3	20										
	SQUAT + MILITARY PRESS + BALZO							3	15										
6	SIT - UPS GAMBE INCROCIATE							3	40										
7	SQUAT SU TAVOLETTA ULTIMO ISOMETRIA 40 SEC.							3	20										
8	WORK-OUT																		
9	CARDIO							Minuti:	20										
ALLENAMENTO 2						DURATA h.	1,00	SERIE	RIPETIZIONI	note all.1	Settimana 1	Settimana 3	Settimana 5	Settimana 7					
1	GAMBE: SQUAT							4	6										
2	AFFONDI							4	6										
3	STACCHI							4	6										
4	SPALLE: ALZATE LATERALI							4	6										
5	CIRCUITO CROSS:																		
	SNATCH							3	30										
6	ROLL DOWN + SQUAT JUMP							3	12										
7	PLUNK LATERALI							3	40										
8	TRX. SQUAT A UNA GAMBA							3	50										
9	WORK-OUT																		
10	CARDIO							Minuti:	20										
ALLENAMENTO 3						DURATA h.	1,00	SERIE	RIPETIZIONI	note all.1	Settimana 1	Settimana 3	Settimana 5	Settimana 7					
1	DORSO: TRAZIONI EASY POWER							4	6										
2	PULLEY							4	6										
3	TRICIPITI: SPINTE PRESA BICIPITI							4	6										
4	CIRCUITO CROSS:																		
	TRX ROW							3	20										
5	SQUAT + MILITARY PRESS + BALZO							3	15										
6	SIT - UPS GAMBE INCROCIATE							3	40										
7	SQUAT SU TAVOLETTA ULTIMO ISOMETRIA 40 SEC.							3	20										
8	WORK-OUT																		
9	CARDIO							Minuti:	20										
CONS. E INTEGRAZIONE											NOTE - STRETCHING								
ALLENAMENTO AEROBICO						FREQUENZA AEROBICA		IN CASO DI PROBLEMI CARDIOVASCOLARI, IPERTENSIONE O STANCHEZZA ACUTA NON OLTREPASSARE I 110 B.P.M.			ALLENAMENTI PREV.								
Tipo :	50 %				MESE		OBIETTIVO				MATTINO								
Tempo:	60 %										SPUNTINO								
Livello:	70 %										PRANZO								
Frequenza settimanale :	80 %										PRE-WORK								
Frequenza Cardiaca :	90 %								POST-WORK										
	E. Max								CENA										
									SPUNTINO										