Operazione fitness
Dott. ENEA MONACO
Cell. 349 3196096
info@operazionefitness.it
www.operazionefitness.it
www.eneamonaco.it

NOME	
DATA	
FREQUENZA	
PERIODO	

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

	FORZA RESISTENTE	DURATA h.	1,00	SERIE	RIPETIZIONI	note all.1	Settimana 1	Settimana 3	Settimana 5	Settimana 7
1	PETTO:SPINTE BILANCERE			4	8					
2	CROCI MANUBRI			4	8					
3	BICIPITI:CURL BILANCERE			4	8					
4	CIRCUITO CROSS:	SWING UNA MANO		3	30					
5		SQUAT + MILITARY PRESS + BALZO		3	12					
6		SIT - UPS GAMBE INCROCIATE		3	40					
7		SQUAT SU TAVOLETTA ULTIMO ISOMETRIA 20 SEC		3	20					
8		WORK-OUT								
9	CARDIO			Minuti:	20					

	FORZA RESISTENTE	DURATA h.	1,00	SERIE	RIPETIZIONI	note all.1	Settimana 1	Settimana 3	Settimana 5	Settimana 7
1	GAMBE: SQUAT			4	8					
2	STACCHI			4	8					
3	TRX: SQUAT CON UNA GAMBA			4	12					
4	CIRCUITO CROSS:	SNATCH		3	30					
5		TRAZIONI		3	20					
6		SIT - UPS GAMBE INCROCIATE		3	40					
7		SQUAT		5	50					
8		WORK-OUT								
9	CARDIO			Minuti:	20					

	FORZA RESISTENTE	DURATA h.	1,00	SERIE	RIPETIZIONI	note all.1	Settimana 1	Settimana 3	Settimana 5	Settimana 7
1	DORSO: TRAZIONI LAT MACHINE			4	8					
2	PULLEY CON BARRA			4	8					
3	TRICIPITI: SPINTE PRESA BICIPITI			4	8					
4	CIRCUITO CROSS:	TRX ROW		3	12					
5		SQUAT + MILITARY PRESS + BALZO		3	12					
6		SIT - UPS GAMBE INCROCIATE		3	40					
7		SQUAT SU TAVOLETTA ULTIMO ISOMETRIA 20 SEC		3	20					
8		WORK-OUT								
9	CARDIO			Minuti:	20					

ALLENAMENTO AEROBICO	FREQUENZA AEROBICA	
Tipo :	50 %	
Tempo:	60 %	
Livello:	70 %	
Frequenza settimanale :	80 %	
Frequenza Cardiaca :	90 %	
	F. Max.	

IN CASO DI PROBLEMI CARDIOVASCOLARI, IPERTENSIONE O STANCHEZZA ACUTA NON OLTREPASSARE I 110 B.P.M.

ALLENAMENTI PREV.	
MESE	OBBIETTIVO
OTTOBRE	FORZA
NOVEMBRE	IPERTROFIA
DICEMBRE	IPERTROFIA
GENNAIO	FORZA

CONS. E INTEGRAZIONE	
MATTINO	
SPUNTINO	
PRANZO	
PRE-WORK	
POST-WORK	
CENA	
SPUNTINO	

NOTE - STRETCHING