



Dott. ENEA MONACO  
 Cell. 349 3196096  
[info@operazionefitness.it](mailto:info@operazionefitness.it)  
[www.operazionefitness.it](http://www.operazionefitness.it)  
[www.eneamonaco.it](http://www.eneamonaco.it)

NOME \_\_\_\_\_  
 DATA \_\_\_\_\_  
 FREQUENZA \_\_\_\_\_  
 PERIODO \_\_\_\_\_

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

<b>ALLENAMENTI</b>	<b>TARGET</b>
--------------------	---------------

	FORZA RESISTENTE	DURATA h.	1,00	SERIE	RIPETIZIONI	note all.1	Settimana 1	Settimana 3	Settimana 5	Settimana 7
1	PETTO:CHEST PRESS			2	12					
2	PECTORAL			2	12					
3	BICIPITI: CURL. BILANCERE			2	12					
4	CIRCUITO CROSS:	SWING A DUE MANI		2	15					
5		SQUAT + MILITARY PRESS		2	10					
6		SIT - UPS		2	20					
7		SQUAT SU TAVOLETTA ULTIMO ISOMETRIA 20 SEC		2	10					
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:LEG PRESS			2	12					
2	LEG EXTENTION			2	12					
3	LEG CURL			2	12					
4	CIRCUITO CROSS:	SNATCH		2	15					
5		TRAZIONI		2	5					
6		SIT - UPS		2	20					
7		SQUAT		2	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	DORSO: TRAZIONI LAT MACHINE			2	12					
2	PULLEY CON BARRA			2	12					
3	TRICIPITI: PUSH DOWN			2	12					
4	CIRCUITO CROSS:	TRX ROW		2	6					
5		SQUAT + MILITARY PRESS		2	10					
6		SIT - UPS		2	20					
7		SQUAT SU TAVOLETTA ULTIMO ISOMETRIA 20 SEC		2	10					
8		WORK-OUT								
9	CARDIO			Minuti:	20					

CONS. E INTEGRAZIONE

ALLENAMENTO AEROBICO	FREQUENZA AEROBICA	IN CASO DI PROBLEMI CARDIOVASCOLARI, IPERTENSIONE O STANCHEZZA ACUTA NON OLTREPASSARE I 110 B.P.M.	ALLENAMENTI PREV.	MATTINO	NOTE - STRETCHING
Tipo : .....	50 %		MESE	SPUNTINO	
Tempo: .....	60 %		OTTOBRE FORZA	PRANZO	
Livello: .....	70 %		NOVEMBRE IPERTROFIA	PRE-WORK	
Frequenza settimanale : .....	80 %		DICEMBRE IPERTROFIA	POST-WORK	
Frequenza Cardiaca : .....	90 %		GENNAIO FORZA	CENA	
	F. Max.			SPUNTINO	