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

NOME	
DATA	
FREQUENZA	3 volte / settimana
PERIODO	8 settimane

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

ALLENAMENTI

	ALLENAMENTO 1	DURATA h.	1,00	SERIE	RIPETIZIONI	note all.1
1	PETTO:SPINTE BILANCERE (CON PESO SBILANCIATO)			1	10-8-6-10	
2	CROCI ALLA RADIANT CON FITBALL			4	10	
3	BICIPITI:CURL MANUBRI			4	10	
4	CIRCUITO CROSS:	SNATCH UNA MANO		4	20	
5		SQUAT + MILITARY PRESS + BALZO		4	15	
6		SIT - UPS		4	40	
7		SQUAT SU TAVOLETTA		4	20+20 (SOLO I PRIMI 45°)	
8		WORK-OUT				
9	CARDIO			Minuti:	20	

	ALLENAMENTO 2	DURATA h.	1,00	SERIE	RIPETIZIONI	note all.1
1	GAMBE: SQUAT JUMP			4	20	
2	AFFONDI CON T.R.X.			4	15	
3	SPALLE: ALZATE LATERALI			4	10+10	
4	CIRCUITO CROSS:	PIEGAMENTI SU T.R.X. CON FITBALL		4	15	
5		TRAZIONI LIBERE		4	15	
6		SIT - UPS		4	40	
7		SQUAT SU TAVOLETTA		4	20+20 (SOLO I PRIMI 45°)	
8		WORK-OUT				
9	CARDIO			Minuti:	20	

	ALLENAMENTO 3	DURATA h.	1,00	SERIE	RIPETIZIONI	note all.1
1	DORSO: TRAZIONI EASY POWER			4	10	
2	PULLEY CON BARRA			4	10	
3	TRICIPITI: FRENCH PRESS			4	10	
4	CIRCUITO CROSS:	TRX ROW CON FIT BALL		4	15	
5		SQUAT + MILITARY PRESS + PIEGAMENTO		4	12	
6		SIT - UPS		4	40	
7		SQUAT SU TAVOLETTA ULTIMO ISOMETRIA 20 SEC		4	20	
8		WORK-OUT				
9	CARDIO			Minuti:	20	

TARGET

Settimana 1	Settimana 3	Settimana 5	Settimana 7

Settimana 1	Settimana 3	Settimana 5	Settimana 7

Settimana 1	Settimana 3	Settimana 5	Settimana 7

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

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

NOTE - STRETCHING