ENERgiA for sport
Dott. ENEA MONACO
OPERATORE METABOLICO
Cell. 349 3196096
e.monaco@operazionefitness.it

Nome

Data

Frequenza 4 volte / settimana
4-7 settimane

Compagno di allenamento

Recupero

tra le serie :	2.30 m.
tra gli esercizi :	3.00 m.
tra gruppi :	
per addome :	0.30 m.

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

ALLENAMENTO / TARGET

	ALLENAMENTO 1 - PALESTRA MASSA/FORZA	SERIE e RIPETIZIONI	PESI INDICATIVI	Settimana 1	Settimana 3	Settimana 5	Settimana 7
1	RUN	10 MIN					
2	PETTO: SPINTE PANCA PIANA	6-4-2-6					
3	CROCI CON FIT-BALL ALLA RADIANT	4X10					
4	PANCA INCLINATA	6-4-2-6					
5	TRICIPITI: FRENCH PRESS	6-4-2-6					
6	PUSH DOWN	4X12					
7	GAMBE: SQUAT	6-4-2-6					
8	AFFONDI	6-4-2-6					
9	RUN	20-30 MINUTI					

	ALLENAMENTO 2 - PALESTRA TRASFORMAZIONE DA 160-180 B.P.M	SERIE e RIPETIZIONI	note all.2	Settimana 1	Settimana 3	Settimana 5	Settimana 7
1	RUN	10 MIN					
2	KETTLEBELL: SQUAT + MILITARY PRESS	6-4-2-6					
3	KETTLEBELL: SWING	4X15					
4	T.R.X.: ROW	4X10					
5	T.R.X.: PIEGAMENTI	4X10					
6	T.R.X.:SQUAT 1 GAMBA CON T.R.X	4X10					
7	ADDOMINALI	4X10					
8	RUN	20-30 MINUTI					

	ALLENAMENTO 3 - PALESTRA FORZA	SERIE e RIPETIZIONI	note all.3	Settimana 1	Settimana 3	Settimana 5	Settimana 7
1	DORSALI:LAT MACHINE	6-4-2-6					
2	ROW CON T.R.X.	4X10					
3	EASY POWER	6-4-2-6					
4	BICIPITI: CURL CON BILANCERE	6-4-2-6					
5	CURL ALTERNATO	4X10					
6	GAMBE: SQUAT	6-4-2-6					
7	STACCHI	6-4-2-6					
8	RUN	20-30 MINUTI					

	ALLENAMENTO 2 - PARCO	SERIE e RIPETIZIONI	note all.2	Settimana 1	Settimana 3	Settimana 5	Settimana 7
1	CIRCUITO : 5 MIN BIKE (MEGLIO SPINNING) A 150 B.P.B.	5 MIN 150 B.P.M.					
2	50 SQUAT + 20 SQUAT PICCOLI	50+20					
3	5 MINUTI BIKE (MEGLIO SPINNING) 150 B.P.M.	5 MIN 150 B.P.M					
4	50 AFFONDI SUL POSTO	50					
5	5 MINUTI BIKE (MEGLIO SPINNING) 150 B.P.M.	5 MIN 150 B.P.M					
6	50 CRUNCH SU FIT BALL	50					
7	RIPETERE 3 VOLTE						
8							

ALLENAMENTO AEROBICO

Tipo :
Tempo :
Livello :
Frequenza Cardiaca :
Frequenza settimanale :

ALLENAMENTI PREV.

GENNAIO : FORZA
FEBBRAIO : FORZA
MARZO : FORZA ESPLOSIVA
APRILE : FORZA ESPLOSIVA

NOTE