

Prima scheda di allenamento (prima settimana)

Condizionamento generale – confidenza con esercizi fondamentali

10 minuti di riscaldamento iniziale (su cyclette, tapis roulant, step o altro)

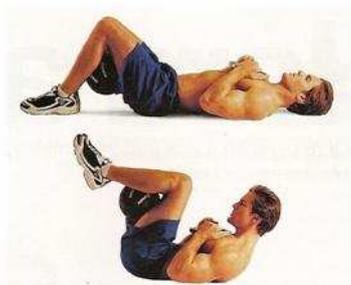
ALLENAMENTO A CIRCUITO

3 sets 12 rip. Velocità bassa – NO recupero.

Carico indicativo: 40% del peso corporeo per Petto-Spalle-Dorso, 50% per Leg press, 30% per Squat, 20% per Braccia.

Addominali a libretto

Squat bilanciata (all'inizio barra appoggiata sulle cosce)

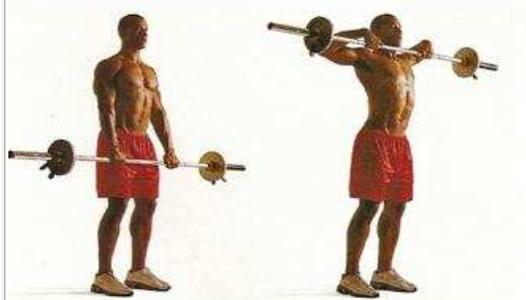


Distensioni su panca piana con bilanciere

Rematore con bilanciere



Tirate al mento



5 minuti di cyclette defaticante – Stretching generale.

Quando ti alleni ricorda sempre questa tabella (secondo Harre):

| % 1RM | RIPETIZIONI | VELOCITÀ | RECUPERO | SPECIFICITÀ |
|---------|-------------|----------|----------|------------------------|
| 85-100% | 1-5 | bassa | 3-5' | forza massimale |
| 70-85% | 5-10 | bassa | 2-4' | forza max – ipertrofia |
| 30-50% | 6-10 | massima | 4-6' | forza veloce |
| 40-60% | 20-30 | bassa | 35-40'' | forza resistente |
| 25-40% | 25-30 | moderata | ottimale | forza resistente |

Seconda scheda di allenamento (seconda settimana)

Condizionamento generale – confidenza con esercizi fondamentali

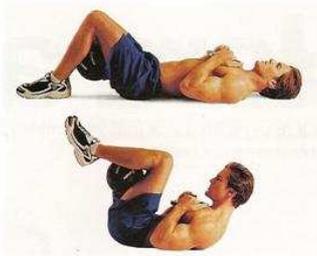
10 minuti di riscaldamento iniziale (su cyclette, tapis roulant, step o altro)

ALLENAMENTO A CIRCUITO

3 sets 12 rip. Velocità bassa – NO recupero.

Carico indicativo: 40% del peso corporeo per Petto-Spalle-Dorso, 50% per Leg press, 30% per Squat, 20% per Braccia.

Addominali a libretto



Affondi con bilanciere



Distensioni manubri su panca orizzontale



Pull over a braccia tese con manubri



Alzate frontali



5 minuti di cyclette defaticante – Stretching generale

Quando ti alleni ricorda sempre questa tabella (secondo Harre):

| % 1RM | RIPETIZIONI | VELOCITÀ | RECUPERO | SPECIFICITÀ |
|---------|-------------|----------|----------|------------------------|
| 85-100% | 1-5 | bassa | 3-5' | forza massimale |
| 70-85% | 5-10 | bassa | 2-4' | forza max – ipertrofia |
| 30-50% | 6-10 | massima | 4-6' | forza veloce |
| 40-60% | 20-30 | bassa | 35-40'' | forza resistente |
| 25-40% | 25-30 | moderata | ottimale | forza resistente |

Terza scheda di allenamento (terza settimana)

Condizionamento generale – confidenza con esercizi fondamentali

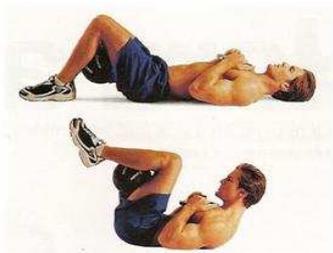
10 minuti di riscaldamento iniziale (su cyclette, tapis roulant, step o altro)

ALLENAMENTO A CIRCUITO

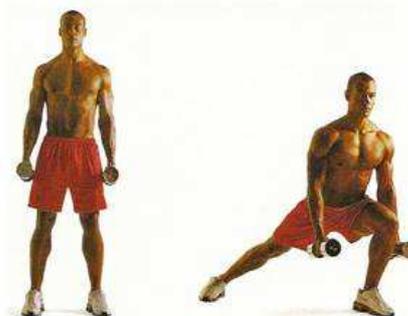
3 sets 12 rip. Velocità bassa – NO recupero.

Carico indicativo: 40% del peso corporeo per Petto-Spalle-Dorso, 50% per Leg press, 30% per Squat, 20% per Braccia.

Addominali a libretto



Affondi laterali con manubri



Croci con manubri



Rematore a un braccio



Distensioni sopra la testa con bilanciere o manubri



5 minuti di cyclette defaticante Stretching generale

Quando ti alleni ricorda sempre questa tabella (secondo Harre):

| % 1RM | RIPETIZIONI | VELOCITÀ | RECUPERO | SPECIFICITÀ |
|---------|-------------|----------|----------|------------------------|
| 85-100% | 1-5 | bassa | 3-5' | forza massimale |
| 70-85% | 5-10 | bassa | 2-4' | forza max – ipertrofia |
| 30-50% | 6-10 | massima | 4-6' | forza veloce |
| 40-60% | 20-30 | bassa | 35-40" | forza resistente |
| 25-40% | 25-30 | moderata | ottimale | forza resistente |

Quarta scheda di allenamento (quarta settimana)

Condizionamento generale – confidenza con esercizi fondamentali

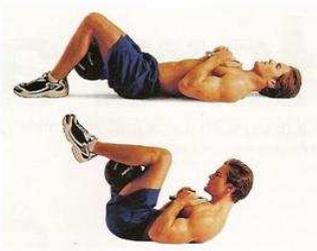
10 minuti di riscaldamento iniziale (su cyclette, tapis roulant, step o altro)

ALLENAMENTO A CIRCUITO

3 sets 12 rip. Velocità bassa – NO recupero.

Carico indicativo: 40% del peso corporeo per Petto-Spalle-Dorso, 50% per Leg press, 30% per Squat, 20% per Braccia.

Addominali a libretto



Hack Squat



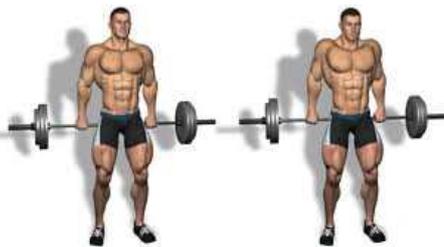
Pull over pettorali



Trazioni sbarra presa inversa



Alzate posteriori o scrollate



5 minuti di cyclette defaticante - Stretching generale

Quando ti alleni ricorda sempre questa tabella (secondo Harre):

| % 1RM | RIPETIZIONI | VELOCITÀ | RECUPERO | SPECIFICITÀ |
|---------|-------------|----------|----------|------------------------|
| 85-100% | 1-5 | bassa | 3-5' | forza massimale |
| 70-85% | 5-10 | bassa | 2-4' | forza max – ipertrofia |
| 30-50% | 6-10 | massima | 4-6' | forza veloce |
| 40-60% | 20-30 | bassa | 35-40" | forza resistente |
| 25-40% | 25-30 | moderata | ottimale | forza resistente |