

## PIANO DI ALLENAMENTO "STANDARD GRATIS"



DATA INIZIO:		PESO:	
DATA FINE:		OBIETTIVO:	Definizione
DURATA:	4 settimane	ALLENAMENTI:	3 a settimana

### ALLENAMENTO 1 - PETTORALI - DORSALI - ADDOME

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	PESO	RECUPERO	NOTE
PANCA PIANA BILANCIERE	4	10 / 12		-	
LAT MACHINE PRESA LARGA	4	10 / 12		1'	
CROCI CAVI ALTI	3	12 / 15		-	
PULLEY	3	12 / 15		1'	
PULLOVER	2	15 / 20		1'	
CRUNCH	4	10 / 15	-	-	
CRUNCH INVERSI	4	10 / 15	-	1'	

### ALLENAMENTO 2 - GAMBE - LOMBARI

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	PESO	RECUPERO	NOTE
PRESSA 45°	4	10 / 12		-	
STACCHI GAMBE TESE	4	10 / 12		1'	
LEG EXTENSION	3	12 / 15		-	
LEG CURL SDRAIATO	3	12 / 15		1'	
CALF IN PIEDI AL MULTIPower	3	15 / 20		1'	DETTA ANCHE "SMITH MACHINE"
HYPEREXTENSION	4	12 / 15		45"	

### ALLENAMENTO 3 - SPALLE - BICIPITI - TRICIPITI

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	PESO	RECUPERO	NOTE
ARNOLD PRESS MANUBRI	4	10 / 12		-	
ALZATE LATERALI MANUBRI	4	10 / 12		1'	
TIRATE AL PETTO BILANCIERE	3	12 / 15		1'	
CURL AL CAVO CON CORDA	3	10 / 12		-	
PUSH DOWN AL CAVO CON CORDA	3	10 / 12		1'	
BURPEES COMPLETI	4	MAX	-	45"	+ FACILE: SENZA PIEGAMENTO SULLE BRACCIA

#### NOTE:

Ricordo che per ottenere i risultati desiderati bisogna associare all'allenamento un regime alimentare adeguato (affidarsi ad un medico nutrizionista). Effettuare un adeguato riscaldamento all'inizio e lo stretching dei muscoli coinvolti alla fine.

#### AVVERTENZA:

Le informazioni contenute in questo sito non intendono sostituirsi in nessun modo a parere medico o di altri specialisti. L'autore declina ogni responsabilità di effetti o di conseguenze risultanti dall'uso di tali informazioni e dalla loro messa in pratica. 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.

#### Personal Trainer:

**GIAN LUCA PALIN**

Cell. (+39) 335-8478235

E-mail: [info@gianluca Palin.it](mailto:info@gianluca Palin.it)