

PIANO DI ALLENAMENTO "STANDARD GRATIS"

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



ALLENAMENTO 1 - TOTAL BODY				
ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO	NOTE
JUMPING JACKS	2	1'	1'	
SIDE TO SIDE SQUAT	3/4	30"	-	
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	3/4	30"	-	+ FACILE: GINOCCHIA A TERRA
BOUNCING SQUAT	3/4	30"	-	
UP-DOWN PLANK	3/4	30"	-	
BICYCLE CRUNCHES	3/4	30"	1'	
STRETCHING				10-15 MINUTI TUTTO IL CORPO

ALLENAMENTO 2 - GAMBE				
ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO	NOTE
CORSA SUL POSTO GINOCCHIA ALTE	2	1'	1'	
JUMP SQUAT	3/4	30"	-	
AFFONDI LATERALI	3/4	30"	-	+ FACILE: GINOCCHIA A TERRA
HIP TRUST	3/4	30"	-	
SUMO SQUAT	3/4	30"	-	
WALL SIT SQUAT	3/4	30"	1'	
STRETCHING				10-15 MINUTI SOPRATTUTTO GAMBE

NOTE:

Settimana 1: Allenamento 1 - Allenamento 2 - Allenamento 1

Settimana 2: Allenamento 2 - Allenamento 1 - Allenamento 2

(ripetere x un totale di 4/6 settimane)

Ricordo che per perdere peso bisogna associare all'allenamento un regime alimentare ipocalorico (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@gianluicapalin.it