

PIANO DI ALLENAMENTO "STANDARD GRATIS"

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



| ALLENAMENTO 1 - CIRCUITO TOTAL BODY | | | | |
|-------------------------------------|-------|-------------|----------|-----------------------------|
| ESERCIZIO | SERIE | RIPETIZIONI | RECUPERO | NOTE |
| CORSA SUL POSTO GINOCCHIA ALTE | 2 | 1' | 1' | |
| SQUAT | 3/4 | 30" | - | + DIFFICILE: JUMP SQUAT |
| PIEGAMENTI SULLE BRACCIA | 3/4 | 30" | - | + FACILE: GINOCCHIA A TERRA |
| REVERSE SNOW ANGEL | 3/4 | 30" | - | |
| PLANK | 3/4 | 30" | 1' | |
| STRETCHING | | | | 10-15 MINUTI TUTTO IL CORPO |

| ALLENAMENTO 2 - CIRCUITO TOTAL BODY | | | | |
|-------------------------------------|-------|-------------|----------|--|
| ESERCIZIO | SERIE | RIPETIZIONI | RECUPERO | NOTE |
| CORSA SUL POSTO GINOCCHIA ALTE | 2 | 1' | 1' | |
| BURPEES COMPLETI | 3/4 | 30" | - | + FACILE: SENZA PIEGAMENTO SULLE BRACCIA |
| AFFONDI AVANTI ALTERNATI | 3/4 | 30" | - | |
| MOUNTAIN CLIMBER | 3/4 | 30" | - | |
| JAMPING JACKS | 3/4 | 30" | 1' | |
| STRETCHING | | | | 10-15 MINUTI TUTTO IL CORPO |

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