

PIANO DI ALLENAMENTO "STANDARD GRATIS"

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



ALLENAMENTO 1 - TOTAL BODY					
ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	PESO	RECUPERO	NOTE
CYCLETTE	1	10 MINUTI	-	2'	INTENSITA' 4/5 SU 10
SQUAT BILANCIERE	4	15-12-10-10		1'30"	
HIP TRUST BILANCIERE	4	10		1'	PICCO DI CONTRAZIONE 2"
CHEST PRESS MACHINE	3	12/15		1'	
LAT MACHINE	3	12/15		1'	
ALZATE LATERALI MANUBRI	3	12/15		1'	
CRUNCH SU FIT BALL	4	15	-	45"	

ALLENAMENTO 2 - UPPER					
ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	PESO	RECUPERO	NOTE
SPINTE SU PANCA 30° MANUBRI	4	10/12		1'	
PULLEY CON CORDA	4	10/12		1'	
SHOULDER PRESS MACHINE	3	12		1'	
CURL AL CAVO	3	12		1'	
PUSH DOWN AL CAVO CON CORDA	3	12		1'	
LEG RAISES	4	10	-	45"	+ FACILE: MANI SOTTO I GLUTEI

ALLENAMENTO 3 - LOWER					
ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	PESO	RECUPERO	NOTE
KETTLEBALL SWING	2	30"		1'	
STACCHI DA TERRA SUMO	4	10/12		1'30"	
PRESSA 45° PIEDI ALTI	3	10		1'	
AFFONDI BULGARI MANUBRI	2	10/12		1'	
LEG CURL SDRAIATA	3	12/15		1'	
CAMMINATA IN SALITA	1	15 MINUTI		-	INTENSITA' 6/7 SU 10

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@gianluicapalin.it