

## PIANO DI ALLENAMENTO "STANDARD GRATIS"



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

ALLENAMENTO 1 - UPPER					
ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	PESO	RECUPERO	NOTE
CHEST PRESS MACHINE	3	10/12		1'	
LAT MACHINE	3	10/12		1'	
PULLEY	2	15		1'	
SPINTE IN ALTO 2 MANUBRI SEDUTA	3	10/12		1'	
CURL MANUBRI PANCA 30°	2	15		1'	
PUSH DOWN AL CAVO	2	15		1'	
CHIUSURE A LIBRO	4	12/15	-	45"	

ALLENAMENTO 2 - CIRCUITO					
ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	PESO	RECUPERO	NOTE
CORSA SU TAPIS ROULANT	1	10 MINUTI	-	2'	INTENSITA' 4/5 SU 10
BURPEES	3/4	10	-	-	
JUMPING LOUNGES	3/4	6+6	-	-	
BOUNCING SQUAT	3/4	10	-	-	
JUMPING JACKS	3/4	15	-	-	
PLANK	3/4	MAX	-	1'	MANTENERE LA POSIZIONE QUANTO POSSIBILE
CYCLETTE	1	10 MINUTI	-	-	INTENSITA' 4/5 SU 10

ALLENAMENTO 3 -					
ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	PESO	RECUPERO	NOTE
SQUAT BILANCIERE	4	10/12		-	
AFFONDI AVANTI MANUBRI	4	10/12		1'	
ABDUCTOR MACHINE	3	12/15		-	
ADDUCTOR MACHINE	3	12/15		1'	
HIP TRUST BILANCIERE	4	8/10		1'	
HYPEREXTENSION	4	12/15		45"	
HEEL TOUCHES	4	MAX	-	30"	

### 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](mailto:info@gianluicapalin.it)**