

Ciao Massimiliano,

ecco la tua prima scheda di lavoro!

Per qualunque necessità, non esitare ad inviarmi una mail al mio indirizzo di posta elettronica, sia che ci siano punti poco chiari o esercizi di difficile attuazione.

simone@alltrainer.it **Research & Training Programs**

Informami sullo stato di forma e di ogni altra cosa ritieni importante.

Nel caso in cui avessi la necessità di un approccio diverso, ecco il mio numero di telefono:

(328. 31 59 038) (meglio se nel pomeriggio o la sera).

DURATA	Quattro settimane
DIFFICOLTA	Medio
MEZZI	Sedute con sovraccarichi
OBIETTIVO PRIMARIO	Aumento tono muscolare generale

Programma d'allenamento

Con le attrezzature a tua disposizione opterei per una programmazione diversa. Metodologia più abbordabile ai cultori del "home_fitness".

Il programma prevede tre tabelle con esercitazioni ad intensità media.

Il numero delle ripetizioni è contenuto ma, nel caso fosse poco intenso (o troppo!), occorrerà aumentare (o diminuire) la difficoltà degli esercizi. Attendo le tue considerazioni.

La respirazione durante gli esercizi

Espirare quando compiamo lo sforzo, ad esempio, se solleviamo un peso dal basso verso l'alto, "buttare" fuori l'aria, quando il peso arriva in alto ed inspiriamo quando ritorna giù. La stessa cosa, vale per tutti gli esercizi.

Sedute aggiuntive

Puoi sostituire uno degli esercizi per gli addominali con quelli che utilizzi di solito, oppure aggiungerlo a fine seduta nei modi e tempi simili a quelli indicati per gli altri.

Non superare mai i 4 allenamenti settimanali.

Stretching

Non trascurarlo a fine allenamento.

Ti allego alcuni esercizi utili.

Idoneità sportiva


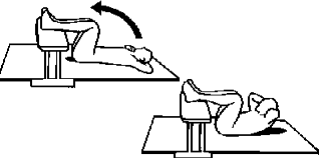

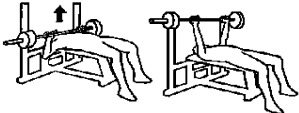

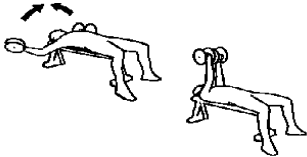
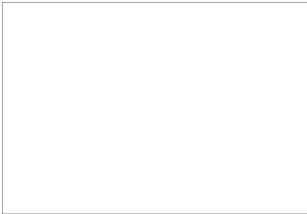
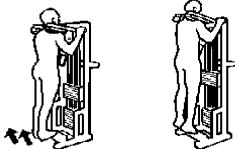
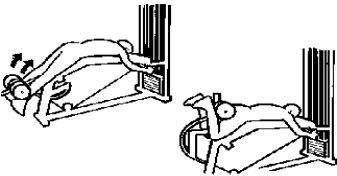
Prima di cominciare il lavoro, mostra la scheda al tuo medico curante.

Buon Lavoro da Simone.

**PROGRAMMA DI ALLENAMENTO:
Massimiliano**

Routine Mista casa

Recupera 1'30" tra una serie e l'altra
Recupera 3' tra un esercizio e l'altro

		
<p>3x1' (addominali) Caduta controllata delle gambe a destra e sinistra</p>	<p>3x1' (addominali) Crunch. Spinte del busto verso l'alto</p>	<p>3x1' (addominali) Caduta controllata e ritorno</p>
		
<p>4x12 (pettorali) Spinte alla panca piana</p>	<p>4x12 (pettorali) Pullover</p>	<p>4x12 (pettorali) Croci su panca piana</p>
		
<p>4x12 (estensori) Leg extension</p>	<p>3x30 (polpacci) Da effettuare con bilanciere sulle spalle</p>	<p>4x12 (femorali) Leg curl</p>

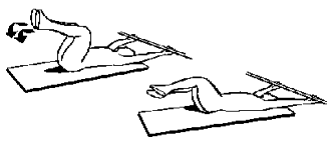
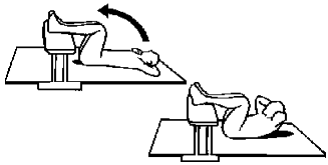


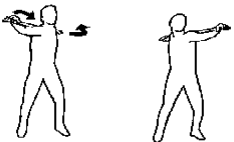
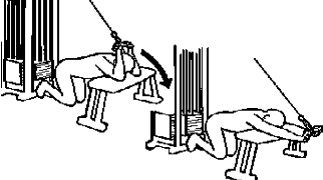
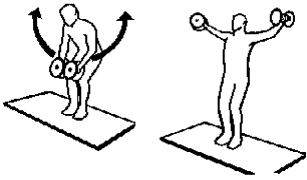
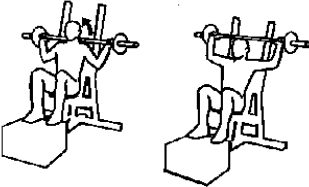
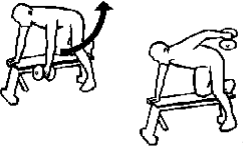
• **STRETCHING (15')**

**PROGRAMMA DI ALLENAMENTO:
Massimiliano**

Routine mista casa II

Recupera 1'30" tra una serie e l'altra

Recupera 3' tra un esercizio e l'altro

		
<p>3x1' (addominali) Caduta controllata delle gambe a destra e sinistra</p>	<p>3x1' (addominali) Crunch. Spinte del busto verso l'alto</p>	<p>3x1' (addominali) Caduta controllata e ritorno</p>
		
<p>3x12 (tricipiti) French press su panca inclinata con bilanciere</p>	<p>3x100 (obliqui) Torsioni con bilanciere</p>	<p>4x8 (tricipiti) Trazioni al cavo per tricipiti</p>
		
<p>4x12 (deltoidi) Aperture laterali</p>	<p>4x12 (spalle) Lento dietro</p>	<p>4x8 (spalle) Spinte dietro a braccio teso (due per br.)</p>

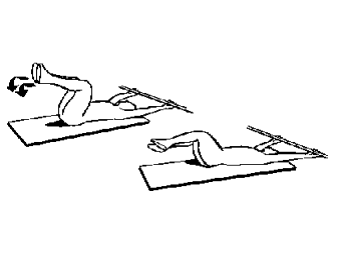
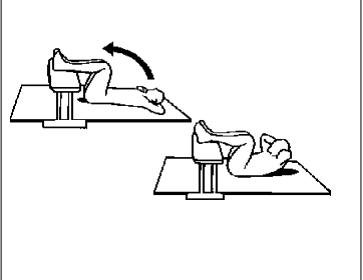
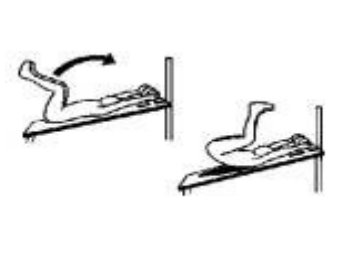
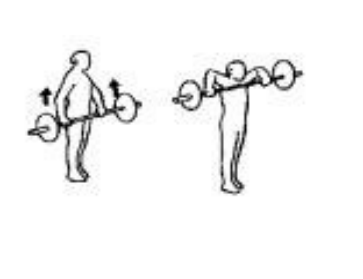
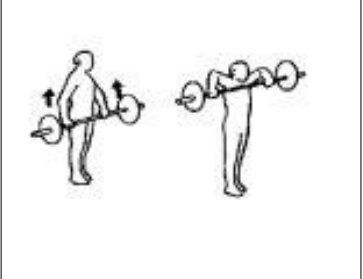
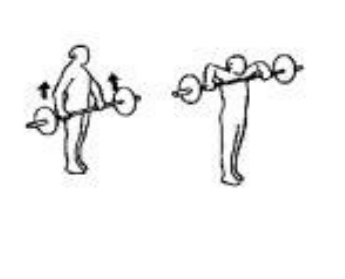
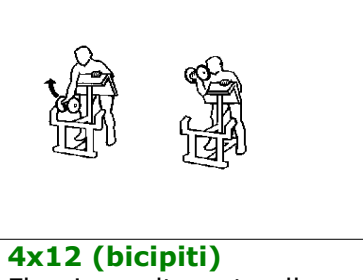
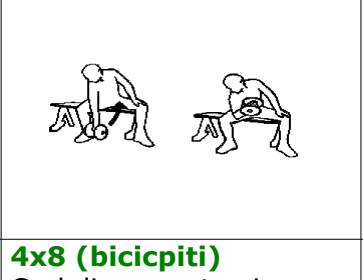
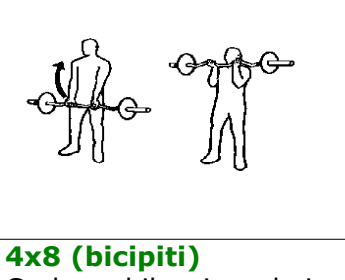
• **STRETCHING (15')**

**PROGRAMMA DI ALLENAMENTO:
Massimiliano**

Routine mista casa III

Recupera 1'30" tra una serie e l'altra

Recupera 3' tra un esercizio e l'altro

		
3x1' (addominali) Caduta controllata delle gambe a destra e sinistra	3x1' (addominali) Crunch. Spinte del busto verso l'alto	3x1' (addominali) Caduta controllata e ritorno
		
4x12 (dorso) Rematore con bilanciere	3x12 (dorso) Estensioni del busto dietro	4x12 (dorso) Tirate al mento
		
4x12 (bicipiti) Flessione alternata alla panca scott	4x8 (bicipiti) Curl di concentrazione (due per braccio)	4x8 (bicipiti) Curl con bilanciere da in piedi



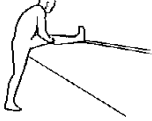



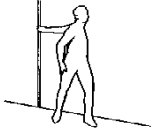



• **STRETCHING (15')**

By Simone Baldelli Research & Training Programs
<http://www.alltrainer.it>

PROGRAMMA D'ALLENAMENTO:
Massimiliano

STRETCHING

Mantenere ogni posizione per circa 15-30" e ripetere nuovamente per due o tre volte

			
dorsali	dorso e spalle	femorali	femorali
			
quadricipiti	schiena	pettorali	pettorali
			
tricipiti	Braccia fianchi	pettorali	polpacci no foto