

New Body Inn

Programma Allenamenti Femmine

Ginoide Clavicolare



PalCap System®

6 gennaio 2007

Base I° livello

Esercizi		Volte			1°	2°	3°	Volte			4°	5°	6°			
Cyclette		Minuti			5'	5'	5'	Minuti			5'	5'	5'			
Low row		2	x	5	k	6	7	8	2	x	8	k	6	7	8	
Pectoral		2	x	15	k	6	7	8	2	x	20	k	6	7	8	
Pressa deltoidi		2	x	3	k	6	7	8	2	x	4	k	6	7	8	
Tirate mento cavi		2	x	10	k	6	7	8	2	x	15	k	6	7	8	
Tricipiti poliercolina		2	x	5	k	6	7	8	2	x	5	k	8	9	10	
Curl poliercolina		2	x	10	k	6	7	8	2	x	15	k	6	7	8	
Calf piedi		2	x	5	k	6	7	8	2	x	10	k	6	7	8	
Leg estension		2	x	15	k	6	7	8	2	x	20	k	6	7	8	
Leg curl		2	X	10	k	6	7	8	2	X	15	k	6	7	8	
Iperestension		2	x	2	k	6	7	8	2	x	5	k	6	7	8	
Abdominal		2	x	0	k	6	7	8	2	x	0	k	8	9	10	
Vogatore	b.c.m	125			Minuti			10	10	10	Minuti			10	10	10

New Body Inn		PalCap System®
Programma Allenamenti Femmine		6 gennaio 2007
Ginoide Clavicolare		Base III° livello

A	giorni		1°	4°	7°	10°	13°	16°	19°	22°
Cyclette	Minuti		5	5	5	5	5	5	5	5
Rowing	2 X	6 R	10	10	10	15	15	15	15	10
Lat machine dietro	2 X	6 R	20	20	20	25	25	25	25	20
Pek dek verticale	2 X	10 R	15	15	15	20	20	20	20	15
Croci piane	2 X	8 R	4	4	5	5	6	6	6	4
Alzate laterali	2 X	6 R	3	3	3	4	4	4	4	3
Lento avanti manubri	2 X	8 R	3	3	4	4	5	5	5	3
French manubri	2 X	6 R	3	3	3	4	4	4	4	3
Curl 45°	2 X	8 R	3	3	3	4	4	4	4	3
Step	b.c.m	125	tempo	15	15	15	15	15	15	15

B	giorni		2°	5°	8°	11°	14°	17°	20°	23°
Cyclette	Minuti		5	5	5	5	5	5	5	5
Power squat	2 X	6 R	10	15	15	20	25	25	30	10
Leg curl	2 X	25 k	10	10	11	11	12	12	13	13
Leg estension	2 X	10 R	25	25	25	30	30	30	30	25
Iperestension	2 X	6 R	7	7	7	8	8	8	8	7
Stacco lombare	2 X	8 R	25	30	30	34	34	38	38	25
Crunch Parallele	2 X	0 k	10	10	10	10	12	12	14	14
Abdominal	2 X	10 k	10	10	11	11	12	12	13	13
Sid ben	2 X	8 k	10	10	11	11	12	12	13	13
Step	b.c.m	120	tempo	15	15	15	15	15	15	15

C	giorni		3°	6°	9°	12°	15°	18°	21°	24°
Cyclette	Minuti		5	5	5	5	5	5	5	5
Calf piedi	2 X	10 R	20	25	25	25	25	25	25	20
Master gluteus	2 X	6 R	25	30	30	30	35	35	35	25
Low row	2 X	10 R	14	20	20	20	20	20	20	14
Pectoral	2 X	8 R	30	35	35	35	35	35	35	30
Pressa deltoidi	2 X	8 R	6	6	6	7	7	7	7	6
Tirate mento cavi	2 X	10 R	20	25	25	25	25	25	25	20
Tricipiti poliercolina	2 X	10 R	10	10	10	10	15	15	15	10
Curl poliercolina	2 X	8 R	20	20	20	25	25	25	25	20
Step	b.c.m	115	tempo	15	15	15	15	15	15	15

				
Power squat	Stacco lombare	Rowing	Lat machine dietro	Pek dek verticale
				
Croci piane	Alzate laterali	Lento avanti manubri	French manubri	Curl 45°

New Body Inn						PalCap System®					
Programma Allenamenti Femmine						6 gennaio 2007					
Ginoide Clavicolare						Base IV°livello					
A			giorni	1°	4°	7°	10°	13°	16°	19°	22°
Cyclette			Minuti	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
Low row	2 X	30 K		6	7	8 M		6 M)1	M		6
Rematore manubrio	2 X	6 R		3	3	4	4	5	5	6	3
Lat machine avanti	2 X	10 R		25	25	25	30	30	35	35	25
Pull over	2 X	8 R		3	3	4	4	5	5	6	3
Pressa deltoidi	2 X	7 K		6	7	8 M		6 M)1	M		6
Alzate frontali	2 X	8 R		3	3	4	4	4	4	4	3
Tricipiti 90°	2 X	6 R		3	3	4	4	4	4	4	3
Tricipiti poliercolina	2 X	15 K		6	7 M	M	M	M	M	M	M
	b.c.m	130	tempo	10	10	10	10	10	10	10	10
B			giorni	2°	5°	8°	11°	14°	17°	20°	23°
Cyclette			Minuti	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
Pectoral	2 X	45 K		6	7	8 M		6 M)1	M		6
Distensioni manubri	2 X	8 R		3	3	4	4	5	5	5	3
Pek dek alto	2 X	10 R		8	10	10	10	10	10	10	8
Tirate mento cavi	2 X	30 K		6	7	8 M		6 M)1	M		6
Rowing largo	2 X	8 R		10	10	10	14	14	14	14	10
Curl poliercolina	2 X	25 K		6	7	8 M		6 M)1	M		6
Curl martello	2 X	8 R		3	4	4	5	5	5	5	3
Abdominal	2 X	14 K		10	11	12	13	14	14	15	15
Tappeto	b.c.m	130	tempo	10	10	10	10	10	10	10	10
C			giorni	3°	6°	9°	12°	15°	18°	21°	24°
Cyclette			Minuti	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
Calf piedi	2 X	30 K		6	7	8 M		6 M)1	M		6
Calf seduto	2 X	25 K		10	11	12 M		11	11 M	M	
Power squat	2 X	40 K		6	7	8 M		6 M)1	M		6
Leg curl	2 X	25 K		10	11	12 M		11	11 M	M	
Leg estension	2 X	30 K		10	11 M	M	M	M	M	M	M
Stacchi terra	2 X	8 R		25	30	30	30	30	35	35	25
Crunch Parallele	2 X	0 K		10	11 M	M	M	M	M	M	M
Sid ben	2 X	10 K		10	11	12	13	14	14	15	15
Step	b.c.m	130	tempo	10	10	10	10	10	10	10	10
											
Stacchi terra	Distensioni manubri	Pek dek alto	Rowing largo	Curl martello							
											
Rematore manubrio	Lat machine avanti	Pull over	Alzate frontali	Tricipiti 90° cavi							



Programma Allenamento:

Tipo: Principiante (Androide – Clavicolare)

Livello: Base I° Livello

Finalità:

Imparare l'esecuzione degli esercizi, postura e respirazione,

Postura: partire dalla posizione dei piedi che devono essere paralleli ed avere una larghezza uguale a quella delle spalle. Gambe leggermente flesse, Glutei e addominali contratti per favorire la curva fisiologica della colonna vertebrale, Spalle indietro e rilassate Testa dritta.

Respirazione: Inspirare nella fase eccentrica dell'esercizio (allungamento del muscolo nell'esercizio) espirare nella fase concentrica (contrazione del muscolo nell'esercizio)

Preparare il corpo ad un tipo di stress allenante in maniera ponderale, dove il peso è leggero ma sempre crescente .

Metodi:

Carico del peso e delle serie costanti, aumentano le ripetizioni.

Il programma dura 2 o 3 settimane

Biotipi: l'allenamento dell'androide è concentrato sulla parte inferiore del corpo.

Biotipo articolare: il clavicolare deve allenare principalmente pettorali, dorsali, addominali e lavora meglio sul piano frontale.

Strategia:

Serie poche, un' allenamento dura all'incirca 40 minuti.

Ripetizioni poche per mantenere una giusta concentrazione nell'esecuzione degli esercizi.

In questa fase iniziale la persona ha lo scopo di avere una costante frequenza, tre volte a settimana, se possibile allenarsi sempre alla stessa ora della giornata per abituare il suo corpo all'allenamento.

Da evitare:

Aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, questo è un periodo dedicato ad abituare e reclutare sempre di più numero di fibre muscolari imparando la dinamica dell'esercizio nelle sue varie forme: Postura, esecuzione corretta: massima estensione e massima contrazione del muscolo allenato, Respirazione .

Aerobica:

Alla fine dell'allenamento è previsto un esercizio di tipo aerobico leggero per un tempo modesto al fine di prendere confidenza con l'attrezzo .



Programma Allenamento:

Tipo: Principiante
Livello: Base II° Livello

Finalità:

Imparare l'esecuzione degli esercizi, postura e respirazione,
Il corpo si allena in due sessioni si incrementano esercizi, le ripetizioni sono costanti,
il peso è modesto ma sempre crescente .

Metodi:

Serie costanti, Carico del peso e delle ripetizioni in aumentano .
Il Programma dura 5 settimane

Strategia:

Serie poche, un' allenamento dura all'incirca 40 minuti.
Ripetizioni poche per mantenere una giusta concentrazione nell'esecuzione degli esercizi, aumenta il carico allenante che costringe ad adottare sempre una migliore postura.
In questa fase la persona ha lo scopo di mantenere costante la frequenza, tre volte a settimana, se possibile allenarsi sempre alla stessa ora della giornata per abituare il suo corpo all'allenamento.

Da evitare:

Aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, questo è un periodo dedicato ad abituare e reclutare sempre di più numero di fibre muscolari imparando la dinamica dell'esercizio nelle sue varie forme: Postura, esecuzione corretta: massima estensione e massima contrazione del muscolo allenato, Respirazione .
Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

Aerobica:

Alla fine dell'allenamento è previsto un esercizio di tipo aerobico per un tempo modesto ma con un' aumento di intensità misurata con Bcm al fine di migliorare la capacità cardiovascolare



Programma Allenamento:

Tipo: Principiante
Livello: Base III° Livello

Finalità:

Imparare l'esecuzione degli esercizi, postura e respirazione,
Il corpo si allena in Tre sessioni si incrementano ulteriormente gli esercizi, le ripetizioni sono mirate, il peso è lievemente crescente .

Metodi:

Serie costanti, ripetizioni a logica di reclusione di fibre lente e veloci.
Alla fine del macrociclo che dura otto settimane si cala il peso per compensare un recupero fisiologico.

Strategia:

Serie poche, un' allenamento dura all'incirca 40 minuti.
Aumenta ulteriormente il carico allenante che costringe ad adottare sempre una migliore postura.
In questa fase la persona ha lo scopo di capire come allenare le varie fibre muscolari, migliorando la velocità di esecuzione miofibre, l'ampiezza del movimento sia in fase negativa: enfatizzando gradualmente l'allungamento; la maggiore contrazione nella fase positiva.

Da evitare:

Aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, questo è un periodo dedicato ad reclutare in maniera considerevole sempre di più il numero di fibre muscolari imparando la dinamica dei nuovi esercizi nelle sue varie forme: postura, esecuzione corretta: massima estensione e massima contrazione del muscolo allenato,
Respirazione .
Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

Aerobica:

Si inizia un vero programma aerobico su base Battiti cardiaci al minuto



Programma Allenamento:

Tipo: Principiante
Livello: Base VI° Livello

Finalità:

Imparare l'esecuzione degli esercizi, postura e respirazione,
Il corpo si allena in Tre sessioni si incrementano ulteriormente gli esercizi, le ripetizioni sono mirate, il peso è lievemente crescente .

Metodi:

Serie costanti, ripetizioni a logica di reclusione di fibre lente e veloci.
Alla fine del macrociclo che dura otto settimane si cala il peso per compensare un recupero fisiologico.

Strategia:

Vengono inseriti nel programma esercizi nuovi e piccoli gradi d'intensità.
Serie poche, un' allenamento dura all'incirca 40 minuti.
Aumenta ulteriormente il carico allenante che costringe ad adottare sempre una migliore postura.
In questa fase, tramite l'inserimento di gradi intensivi, si ha un maggiore stimolo di crescita e tonificazione muscolare, la persona ha lo scopo di capire come utilizzare al meglio l'esecuzione dei gradi intensivi per coinvolgere sempre il maggior numero di fibre muscolari, migliorando la velocità di esecuzione miofibre, l'ampiezza del movimento sia in fase negativa: enfatizzando gradualmente l'allungamento; la maggiore contrazione nella fase positiva.

Da evitare:

Aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, questo è un periodo dedicato ad reclutare in maniera considerevole sempre di più il numero di fibre muscolari imparando la dinamica dei nuovi esercizi nelle sue varie forme: postura, esecuzione corretta: massima estensione e massima contrazione del muscolo allenato,

Respirazione .

Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

Aerobica:

Si inizia un vero programma aerobico su base Battiti cardiaci al minuto

1

di
re al
o di

ad

ne