

New Body Inn								PalCap System®															
Programma Allenamento Maschi								6 gennaio 2007															
Androide Clavicolare								Plurimo I° livello															
	L	M	M	G	V	S	D	[A]	1° VOLTA			2° VOLTA			3° VOLTA			4° VOLTA					
1	Settimana	[A]1°		[A]1°		[B]1°		Squat avanti multipower	2 x	8	60	2 x	6	70	2 x	5	75	2 x	m	85			
2	Settimana	[A]2°		[B] 2		[C 2]		Stacchi terra	2 x	8	85	2 x	6	90	2 x	5	100	2 x	m	110			
3	Settimana	[A]2°		[A]2°		[B]2°		Rematore inverso	2 x	8	50	2 x	6	50	2 x	5	55	2 x	m	60			
4	Settimana	[A]2°		[B] 2		[C 2]		Panca declinata	2 x	8	65	2 x	6	70	2 x	5	75	2 x	m	80			
5	Settimana	[A]3°		[A]3°		[B]3°		Lento slancio	2 x	8	40	2 x	6	45	2 x	5	45	2 x	m	50			
6	Settimana	[A]2°		[B] 2		[C 2]		Girate	2 x	8	35	2 x	6	40	2 x	5	40	2 x	m	45			
7	Settimana	[A]4°		[A]4°		[B]4°		Panca stretta	2 x	8	60	2 x	6	70	2 x	5	70	2 x	m	70			
8	Settimana	[A]2°		[B] 2		[C 2]		Carl bilancere	2 x	8	30	2 x	6	30	2 x	5	35	2 x	m	40			
[B]1	1 VOLTA		2 VOLTA		3 VOLTA		4 VOLTA		[A]1	1 VOLTA		2 VOLTA		3 VOLTA		4 VOLTA							
Leg press	2xm	170	3X P	135	2xm)3	170	2xm	170	Tirate mento	2xm 2 3	45	2x8	45	2xm+20a	45	2xm	45						
Power squat	2x10	170	2xm 2 3	170	2x10	170	2xm+20a	170	Alzate90°	2X12	12	2xm+20c	12	2xm	12	2x15	12						
Stacchi lombari	2xm 2 3	80	2x8	80	2xm+20a	80	2xm	80	Rowing stretto	2*(4/8/15)	60	3X P	50	2xm)3	60	2xm	50						
Leg carl 75°	2X12	25	2xm+20c	25	2xm	25	2x15	25	Lat machine avanti	2x10	50	2xm 2 3	55	2x10	50	2xm+20a	55						
Calf Piedi	2xm)3	70	2xm	80	2xm)3	80	3X P	80	Pek dek alto	2xm)3	70	2xm	70	2xm)3	70	3X P	60						
Calf seduto	2x15	30	2xm+20a	30	2x15	30	2xm+20c	30	Croci piane	2x10	18	2xm+20a	18	2x12	18	2xm 2 3	20						
French press	3X P	35	2xm	40	2xm 2 3	35	2x10	40	Pressa deltoidi	2*(4/8/15)	50	2xm)3	50	3X P	40	2xm	40						
Spinte inverse polier.	2xm 2 3	20	2x12	20	2xm+20c	20	2xm	20	Alzate laterali	2x10	10	2xm 2 3	10	2xm	10	2xm 2 3	10						
Curl scott	2*(4/8/15)	35	2xm)3	35	2x10	25	2xm	25	Abdominal	3X P	40	2xm	50	2xm 2 3	40	2x10	10						
Curl Martello	2x10	12	2xm 2 3	12	2xm	12	2xm 2 3	12	Crunch parallele	2xm 2 3	0	2x12	0	2xm+20c	0	2xm	0						
[A]2	K	1°	2°	3°	4°	[B] 2	K	1°	2°	3°	4°	[C 2]	K	1°	2°	3°	4°						
Pressa femorali	135	2x6	2x6	2x6	2x6	Alzate 90° cavi	5	2x8	2x10	2X12	2X15	Pectoral	25	2x8	2x10	2X12	2X15						
Leg estension	50	2x10	2X12	2X15	2X20	Alveoli	12	2x8	2x8	2x8	2x8	Croci declinate	18	2x8	2x8	2x8	2x8						
Leg curl	25	2x10	2X12	2X15	2X20	Lat pulley 45°	50	2x8	2x10	2X12	2X15	Lento	45	2x6	2x6	2x6	2x6						
Iperestension	20	2x10	2X12	2X15	2X20	Pull over	25	2x8	2x8	2x8	2x8	Alzate lat. Cavi	5	2x8	2x10	2X12	2X15						
Stacchi femorali	55	2x8	2x8	2x8	2x8	Low row	50	2x6	2x6	2x6	2x6	Lento manubri	18	2x8	2x8	2x8	2x8						
Calf seduto	40	2x10	2X12	2X15	2X20	Curl scoot	25	2x8	2x10	2X12	2X15	Spinte 90° cavi	20	2x8	2x10	2X12	2X15						
Calf piedi	70	2x8	2x8	2x8	2x8	Curl seduto 45°	12	2x8	2x8	2x8	2x8	French press 2 man.	14	2x8	2x8	2x8	2x8						
Crunch obliqui	10	2x10	2X12	2X15	2X20	crunch inverso	0	2x10	2X12	2X15	2X20	Crunc	0	2x10	2X12	2X15	2X20						
Sid ben	20	2x8	2x8	2x8	2x8	Crunch parallele	0	2x10	2X12	2X15	2X20	Compressioni	35	2x10	2X12	2X15	2X20						

(2xm+2f=2 S X MASSIMO + 2 FORZATE) - (3X P=10-8-6) - (2xm3=2 SERIE X MASSIMO COLPI POI SCALI X 2 VOLTE) - (2xm = 2 SERIE X MASS. RI.)

(2xm+20a= 2 X MAX RIPETIZIONI + 20' ALLUNGAMENTO) - (2xm+20c = 2XMAX RIP + 20' CONTRAZIONE)

New Body Inn										PalCap System®									
Programma AllenamentiMaschi										6 gennaio 2007									
Androide Clavicolare										Plurimo II°livello									

	L	M	M	G	V	S		A	SERIE	KILI	1 volta	2 volta	3 volta	B	SERIE	KILI	1 volta	2 volta	3 volta
1	Settimana	[A] 1		[B] 1		[A] 2		Squat	3 x	105	8	9	10	Alzate 90°	2 X	12	10	12	15
2	Settimana	[B] 2		[A] 3		[B] 3		Stacchi lombari	2 x	70	8	9	10	1/2 Stacco + tirata	3 X	100	6	7	8
3	Settimana	[A I°] 1		[B I°] 1		[C I°] 1		Stacco terra	3 x	155	8	9	10	Lat machine avanti	2 X	50	10	12	15
4	Settimana	[A I°] 2		[B I°] 2		[C I°] 2		Leg estension	2 x	45	10	12	15	Rematore inverso	3 X	60	6	7	8
5	Settimana	[A I°] 3		[B I°] 3		[C I°] 3		Iperestension	2 x	30	10	12	15	Croci alte	2 X	20	10	12	15
6	Settimana	[A II°] 1		[B II°] 1		[C II°] 1		Leg curl	2 x	30	10	12	15	Panca declinata 20°	3 X	80	8	9	10
7	Settimana	[D II°] 1		[A II°] 2		[B II°] 2		Calf seduto	3 x	30	10	12	15	Alzate laterali	2 X	8	12	15	18
8	Settimana	[C II°] 2		[D II°] 2		[A II°] 3		Calf piedi	2 x	80	8	9	10	Lento	3 X	50	6	7	8
9	Settimana	[B II°] 3		[C II°] 3		[D II°] 3		Abdominal	2 x	30	8	9	10	Crunch parallele	3 X	0	6	7	8

	[A I°]	1 VOLTA	2 VOLTA	3 VOLTA	[B I°]	1 VOLTA	2 VOLTA	3 VOLTA	[C I°]	1 VOLTA	2 VOLTA	3 VOLTA								
Pressa quadricipiti	2*6+6	210	3X P	190	2xm)3	210	Tirate mento	2xm)3	55	2xm	50	3X P	50	Pek dek alto	2*6+6	80	3X P	70	2xm)3	75
Hack power	2x10	85	2xm 2 3	105	2x10	85	Alveoli	2x10	12	2xm20c	12	2x12	12	Croci declinate	2x10	18	2xm 2 3	18	2xm2	18
Leg curl	2xm 2 3	30	2x12	35	2xm20a	35	Rowing stretto	2*6+6	60	3X P	50	2xm)3	60	Cavi incrociati	2xm 2 3	25	2X12	20	2xm20c	25
Calf piedi	2xm)3	85	2xm20c	85	2xm	85	Lat machine dietro	2x10	40	2xm 2 3	50	2x10	40	Pressa deltoidi	3X P	50	6+6+6	55	2xm	50
Calf seduto	2xm20a	30	2xm	30	2xm 2 3	30	Stacco lombare	2xm 2 3	80	2x8	80	2xm20c	80	Alzate laterali	2X12	6	2xm	8	2xm 2	8
Calf 1 manubrio	2x15	20	2xm20a	20	2x15	20	Pull over	2X12	20	2xm20a	20	2xm	20	Alzate frontali cavi	2x15	10	2xm20c	20	2x15	20
Compressioni	2*6+6+6	30	2xm)3	30	2x10	25	Curl scott	2*6+6+6	35	2xm)3	35	3X P	35	French press	2*6+6+6	45	2xm)3	40	2x10	40
Crunch parallele	2xm	0	2xm 2 3	0	2xm	0	Curl martello	2x10	16	2xm 2 3	16	2xm	16	Tricipiti poliercolina	2x10	30	2xm 2	30	2xm	30
Crunch obliqui	2xm20c	10	2xm	10	2xm 2 3	10	Curl cavi avanti	3X P	25	2xm	25	2xm 2	25	Spinte 90°cavi	2x15	20	2xm	20	2xm20c	20

	[A II°]	KILI	1°	2°	3°	[B II°]	KILI	1°	2°	3°	[C II°]	KILI	1°	2°	3°	[D II°]	KILI	1°	2°	3°
Squat		100	2x8	2X9	2X10	1/2 stacco + tirate	120	2x3	2x4	2X5	Stacco lombari	80	2x3	2x4	2X5	Low row	60	2x3	2x4	2X5
Hack power squat		70	2x10	2X12	2X15	Alveoli	12	2x10	2x12	2x15	Stacco femorali	40	2x6	2x8	2x10	Pull over	20	2x6	2x8	2x10
Pressa femorali		130	2xm	2xm	2xm	Tirate mento	55	2x6	2x8	2x10	Leg curl	25	2x10	2x12	2x15	Rematore inverso	55	2x10	2x12	2x15
Leg estension		45	2x15	2X18	2X20	Alzate 90° cavi	5	2x15	2x18	2X20	Leg curl 75°	10	2x15	2x18	2X20	Lat machine dietro	40	2x15	2x18	2X20
Calf pressa		10	2x8	2X9	2X10	Lento dietro	60	2x3	2x4	2X5	Curl scott	30	2x10	2x12	2x15	Panca declinatata 20°	90	2x3	2x4	2X5
Calf power		0	2x10	2X12	2X15	Lento manubri	20	2x6	2x8	2x10	Curl manubri 45°	10	2x15	2x18	2X20	Disten. Man. Inc. 20°	26	2x6	2x8	2x10
Abdominal		35	2x8	2X9	2X10	Alzate laterali	8	2x10	2x12	2x15	French piedi	30	2x10	2x12	2x15	Croci piane	16	2x10	2x12	2x15
Side bent		25	2x15	2X18	2X20	Alzate laterali cavi	10	2x15	2x18	2X20	Spinte inverse	15	2x15	2x18	2X20	Pectoral	20	2x15	2x18	2X20

(2xm+2f=2 S X MASSIMO + 2 FORZATE) - (3X P=10-9-8) - (2xm3=2 SERIE X MASSIMO COLPI POI SCALI X 2 VOLTE) - (2xm = 2 SERIE X MASS. RI.)

(2xm+20a= 2 X MAX RIPETIZIONI + 20' ALLUNGAMENTO) - (2xm+20c = 2XMAX RIP + 20' CONTRAZIONE)

New Body Inn										PalCap System®									
Programma AllenamentiMaschi										6 gennaio 2007									
Androide Clavicolare										Plurimo III°livello									

		L	M	M	G	V	S	A			SERIE	KILI	1	2	3	B			SERIE	KILI	1	2	3	C			SERIE	KILI	1	2	3
1	Set	[A] 1		[B] 1		[C] 1		Squat Multipower			3 X	105	6	7	8	alveoli			2 X	12	10	12	15	Croci alte			2 X	26	10	12	15
2	Set	[A] 1		[B] 1		[C] 1		Leg estension			2 X	50	10	12	15	alzate 90° cavi			2 X	5	10	12	15	Cavi incrociati			2 X	30	10	12	15
3	Set	[A] 1		[B] 1		[C] 1		Stacco terra			3 X	170	6	7	8	Girate			3 X	50	6	7	8	Disten. man.alti			3 X	26	6	7	8
4	Set	[A I°] 1		[B I°] 1		[C I°] 1		Iperestension			3 X	15	8	9	10	Lat machine avanti			2 X	40	10	12	15	Panca declinata mul 20°			3 X	70	8	9	10
5	Set	[A I°] 2		[B I°] 2		[C I°] 2		Staacchi femorali			2 X	65	10	12	15	Lat pulley 45°			2 X	50	10	12	15	Alzate laterali			2 X	10	10	12	15
6	Set	[A I°] 3		[B I°] 3		[C I°] 3		Leg curl			2 X	30	10	12	15	Pull over			3 X	20	6	7	8	Alzate frontali cavi			2 X	20	10	12	15
7	Set	[A II°] 1		[B II°] 1		[C II°] 1		Calf seduto			2 X	100	10	12	15	Rematore inverso			3 X	55	8	9	10	Lento slanciato			3 X	55	6	7	8
8	Set	[D II°] 1		[A II°] 2		[B II°] 2		Calf piedi			3 X	80	6	7	8	Spinte 90° cavi			3 X	25	6	7	8	Carl cavi avanti			3 X	25	6	7	8
9	Set	[C II°] 2		[D II°] 2		[A II°] 3		Abdominal			2 X	35	8	9	10	Tri.polier.inverse			2 X	20	8	9	10	Curl 45°			2 X	14	8	9	10
10	Set	[B II°] 3		[C II°] 3		[D II°] 3		Crunch			2 X	10	8	9	10	French press			2 X	35	8	9	10	Curl scott bilanc.			2 X	30	8	9	10

	[A I°]	1 VOLTA		2 VOLTA		3 VOLTA		[B I°]	1 VOLTA		2 VOLTA		3 VOLTA		[C I°]	1 VOLTA		2 VOLTA		3 VOLTA	
	Pressa quadricipiti	2x6+6	190	3X P	160	2xm)3	190	Tirate mento	2xm)3	50	2xm	40	3X P	40	Pek dek alto	2x6+6	80	3X P	70	2xm)3	80
	Hack power squat	2x10	100	2xm 2	60	2x10	100	Alveoli	2x10	12	2xm200	12	2x12	12	Croci declinate	2x10	20	2xm 2	20	2xm20a	20
	Leg curl	2xm 2	30	2x12	40	2xm20a	40	Rowing stretto	2x6+6	65	3X P	60	2xm)	60	Cavi incrociati	2xm 2	30	2X12	30	2xm20a	30
	Calf piedi	2xm)3	80	2xm20	80	2xm	80	Lat machine dietro	2x10	50	2xm 2	50	2x10	50	Pressa deltoidi	3X P	50	2xm+2f	55	2xm	50
	Calf seduto	2xm20	30	2xm	30	2xm 2 3	30	Pull over	2X12	16	2xm20a	16	2xm	50	Alzate laterali	2X12	10	2xm	10	2xm 2 3	10
	Calf 1 manubrio	2x15	18	2xm20	18	2x15	18	Stacco lombare	2xm 2 3	80	2x8	80	2xm2	80	Alzate laterali cavi	2x15	5	2xm200	5	2x15	5
	Compressioni	2x6+6	30	2xm)3	30	2x10	25	Curl scott	2x6+6	35	2xm)3	35	3X P	30	French press	2x6+6	45	2xm)3	45	2x10	40
	Crunch parallele	2xm	0	2xm 2	2	2xm	2	Curl martello	2x10	14	2xm 2	14	2xm	14	Tricipiti poliercolina inve	2x10	20	2xm 2	20	2xm	20
	Crunch obliqui	2xm20	10	2xm	10	2xm 2 3	10	Curl cavi avanti	3X P	25	2xm	25	2xm	25	Spinte 90°cavi	2x15	20	2xm	20	2xm200	20

	[A II°]	KILI	1Vol	2Vol	3Vol	[B II°]	KILI	1Vol	2Vol	3Vol	[C II°]	KILI	1Vol	2Vol	3Vol	[D II°]	KILI	1Vol	2Vol	3Vol
	Squat	105	2x8	2X9	2X10	1/2 stacco + tirate	120	2x3	2x4	2X5	Stacco lombari	100	2x3	2x4	2X5	Panca declinatata 20	90	2x3	2x4	2X5
	Hack power squat	70	2x10	2X12	2X15	Tirate mento	40	2x6	2x8	2x10	Stacco femorali	50	2x6	2x8	2x10	Disten. Man. Inc. 20°	26	2x6	2x8	2x10
	Pressa femorali	120	2xM	2xM	2xM	Alveoli	12	2x10	2x12	2x15	Leg carl	25	2x10	2x12	2x15	Croci piane	16	2x10	2x12	2x15
	Leg estension	45	2x15	2X18	2X20	Alzate 90° cavi	5	2x15	2x18	2X20	Leg curl75°	15	2x15	2x18	2X20	Pectoral	20	2x15	2x18	2X20
	Calf Hack	20	2x8	2X9	2X10	Lento dietro	55	2x3	2x4	2X5	Curl scott bilanc.	40	2x3	2x4	2X5	Lat pulley 45°	70	2x3	2x4	2X5
	Calf multipower	0	2x10	2X12	2X15	Lento manubri	20	2x6	2x8	2x10	Curl 45°	14	2x6	2x8	2x10	Pull over	20	2x6	2x8	2x10
	Abdominal	45	2x8	2X9	2X10	Alzate laterali	10	2x10	2x12	2x15	French piedi	40	2x10	2x12	2x15	Rematore inverso	55	2x10	2x12	2x15
	Side bent	25	2x15	2X18	2X20	Alzate laterali cavi	5	2x15	2x18	2X20	Spinte inverse	20	2x15	2x18	2X20	Lat machine dietro	40	2x15	2x18	2X20

(2xm+2f=2 S X MASSIMO + 2 FORZATE) - (3X P=10-8-6) - (2xm3=2 SERIE X MASSIMO COLPI POI SCALI X 2 VOLTE) - (2xm = 2 SERIE X MASS. RI.)
 (2xm+20a= 2 X MAX RIPETIZIONI + 20' ALLUNGAMENTO) - (2xm+20c = 2XMAX RIP + 20' CONTRAZIONE)

New Body Inn

Programmi Allenamento Maschi

Androide Clavicolare

PalCap System®

6 gennaio 2007

Plurimo IV°livello

	L	M	M	G	V	S	A				SERIE	KILI	1	2	3	KILI	4	5	6	B				SERIE	KILI	1	2	3	KILI	4	5	6	
1	Sett.	[A]1		[B]1		[C]1		Squat multipower	3	X	105	6	7	8	120	6	7	8	Tirate mento	3	X	50	6	7	8	55	6	7	8				
2	Sett.	[D]1		[A]2		[B]2		Stacco femorale	3	X	70	6	7	8	80	6	7	8	Alveoli cavi sopra	3	X	40	6	7	8	50	6	7	8				
3	Sett.	[C]2		[D]2		[A]3		Power squat	3	X	110	12	13	14	170	12	13	14	Alzate 90°	2	X	12	8	9	10	14	8	9	10				
4	Sett.	[B]3		[C]3		[D]3		Leg estension	2	X	50	10	12	15	60	10	12	15	Lento multipower	2	X	45	8	9	10	50	8	9	10				
5	Sett.	[AI°]1		[BI°]1		[CI°]1		Leg curl 75°	3	X	15	12	13	14	25	12	13	14	Alzate laterali	2	X	8	8	9	10	8	8	9	10				
6	Sett.	[AI°]2		[BI°]2		[CI°]2		leg curl	2	X	25	30	12	15	35	10	12	15	Alzate laterali cavi	2	X	10	12	13	14	10	12	13	14				
7	Sett.	[A]4		[B]4		[C]4		Calf power	3	X	200	8	9	10	210	8	9	10	Abdominal	4	X	35	12	13	14	40	12	13	14				
8	Sett.	D4		[AI°]1		[BI°]1		Calf seduto	3	X	40	10	12	15	45	10	12	15	Sid ben	4	X	22	12	13	14	27	12	13	14				
9	Sett.	[CI°]1		[DI°]1		A5		C				SERIE	KILI	1	2	3	KILI	4	5	6	D				SERIE	KILI	1	2	3	KILI	4	5	6
10	Sett.	[B]5		[C]5		[D]5		Bicipiti lat machine stretta inversa	3	X	70	4	5	6	75	6	7	8	Lat pulley 45°	3	X	60	6	7	8	70	6	7	8				
11	Sett.	[AI°]3		[BI°]3		[CI°]3		Panca stretta multipower	3	X	60	4	5	6	65	6	7	8	Pull over poliercolina	2	X	20	12	13	14	25	12	13	14				
12	Sett.	[AI°]2		[BI°]2		[CI°]2		Curl bilancere scott	2	X	35	6	7	8	40	8	9	10	Rowing stretto	2	X	55	12	13	14	60	12	13	14				
13	Sett.	[DI°]2		[A]6		[B]6		Carl cavi	2	X	35	6	7	8	40	6	7	8	Stacchi lombari	3	X	100	6	7	8	110	8	9	10				
14	Sett.	[C]6		[D]6		[AI°]3		French press	2	X	45	8	9	10	50	8	9	10	Croci alte	2	X	22	10	12	15	26	10	12	15				
15	Sett.	[BI°]3		[CI°]3		[DI°]3		Tricipiti poliercolina bassa	2	X	25	12	13	14	30	12	13	14	Cavi incrociati	2	X	25	10	12	15	30	10	12	15				
16	Sett.	[AI°]4		[BI°]4		[CI°]4		Crunc parallele	4	X	0	6	7	8	0	9	10	11	Panca alta 20°	3	X	65	6	7	8	75	6	7	8				
								Elevazioni busto	4	X	25	6	7	8	30	9	10	11	Compressioni	3	X	35	M	M	M	45	10	12	15				

[AI°]	1 VOLTA		2 VOLTA		3 VOLTA		4 VOLTA		[BI°]	1 VOLTA		2 VOLTA		3 VOLTA		3 VOLTA		[CI°]	1 VOLTA		2 VOLTA		3 VOLTA					
Leg press quadripiti	2x6+6	170	3X P	160	2xm)3	170	2xm)3	170	Tirate mento	2xm)3	55	2xm	55	3X P	50	3X P	50	Pek dek alto	3X P	70	2x6+6	85	2xm	85	2xm	70		
Hack power 90°	2x10	85	2xm 2 3	85	2x10	95	2x10	85	Alveoli	2x10	12	2xm20C	12	2x12	12	2x12	12	Croci declinate	2X12	18	2xm	20	2xm 2 3	20	3X P	20		
leg curl	2xm 2 3	30	2x12	25	2xm20a	30	2xm20a	30	Rowing	2x6+6	65	3X P	60	2xm)3	65	2xm)3	60	Cavi incrociati	2x15	25	2xm20C	25	2x15	25	2x12	30		
Calf piedi	2xm)3	80	2xm20c	70	2xm	80	2xm	85	Lat machine dietro	2x10	50	2xm 2 3	60	2x10	50	2x10	50	Pressa deltoidi	2x6+6	55	3X P	50	2xm)3	55	2xm)3	55		
Calf seduto	2xm20a	45	2xm	50	2xm 2 3	55	3X P	50	Stacco lombari	2xm 2 3	100	2x8	105	2xm20a	105	2xm20a	105	Alzate laterali	2x10	8	2xm 2 3	8	2xm20a	8	2x10	8		
Calf power inverso	2x15	100	2xm20a	120	2x15	110	2x12	120	Pull over	2X12	16	2xm20a	16	2xm	20	2xm	20	Alzate laterali cavi	2xm 2 3	20	2X12	20	2xm20C	20	2xm20a	20		
Compressioni	2x6+6	35	2xm)3	35	2x10	25	3X P	25	Curl scott	2x6+6	35	2xm)3	35	3X P	30	3X P	30	French press	2x6+6	40	2xm)3	40	2x10	30	3X P	30		
Crunch parallele	2xm	0	2xm 2 3	0	2xm	0	2xm	0	Curl 45°	2x10	14	2xm 2 3	14	2xm	14	2xm	19	Tricipiti polierc. Inversa	2x10	25	2xm 2 3	25	2xm	25	2xm	25		
Obliqui iperesten.	2xm20c	15	2xm	15	2xm 2 3	15	2xm 2 3	15	Curl scott cavi	3X P	35	2xm	35	2xm 2 3	35	2xm 2 3	35	Spinte 90° vavi	2x15	25	2xm	25	2xm20C	25	2xm 2 3	25		

	[AI°]	KILI	1°	2°	3°	[BI°]	KILI	1°	2°	3°	[CI°]	KILI	1°	2°	3°	[DI°]	KILI	1°	2°	3°
Squat		105	2x8	2X9	2X10	1/2 stacchi + tirate	0	2x4	2X5	2X6	Stacco terra	115	2x3	2x4	2X5	Rematore bilancere inverso	70	2x3	2x4	2X5
Hack power		85	2x10	2X12	2X15	Alveoli	12	2xm	2x12	2x15	Stacco femorali	95	2x6	2x8	2x10	Rematore manubrio	20	2x6	2x8	2x10
Pressa femorali		140	2xm	2xm	2xm	Tirate mento	50	2x6	2x8	2x10	Leg curl	35	2xm	2x12	2x15	Pull over	20	2xm	2x12	2xm
Leg estension		50	2x15	2xm	2X20	Alzate 90° cavi spalle	20	2x15	2xm	2X20	Leg curl 75°	25	2x15	2xm	2X20	Lat machine dietro	40	2x15	2xm	2xm
Calf pressa		120	2x8	2X9	2X10	Lento dietro	60	2x3	2x4	2X5	Curl scott	35	2x4	2X5	2x6	Panca declinata multipower 20°	85	2x4	2X5	2x6
Calf power		120	2x10	2xm	2X15	Lento manubri	20	2x6	2x8	2x10	Curl martello 45°	14	2x6	2x8	2x10	Panca alta manubri	26	2x6	2x8	2x10
Calf piedi		70	2x6	2x7	2x8	Alzate laterali	14	2xm	2x12	2x15	French piedi	40	2x4	2X5	2x6	Croci piane	20	2x10	2x12	2x15
Calf seduto		50	2x15	2X18	2xm	Alzate laterali pronate cavi	25	2x15	2x18	2X20	Spinte 90° cavi tricipiti	25	2xm	2x18	2X20	Pectoral	25	2x15	2xm	2xm
Elevazioni busto		15	2x8	2X9	2X10	Sid ben	25	2x15	2x18	2X20	Crunch inverso	0	2x15	2x18	2X20	Abdominal	35	2x8	2X9	2X10

(2xm+2f=2 S X MASSIMO + 2 FORZATE) - (3X P=10-9-8) - (2xm3=2 SERIE X MASSIMO COLPI POI SCALI X 2 VOLTE) - (2xm = 2 SERIE X MASS. RI.)

(2xm+20a= 2 X MAX RIPETIZIONI + 20' ALLUNGAMENTO) - (2xm+20c = 2XMAX RIP + 20' CONTRAZIONE)



Programma Allenamento:

Tipo: Plurimo
Livello: I° Livello
Finalità:

Ciclo che segue un'agenda come procedimento, diversificato è l'iter e finalità degli allenamenti; viene fatto come richiamo di Macro cicli: forza, qualità muscolare definizione.

Metodi e strategia:

1)Microciclo: vengono fatti allenamenti mirati per la forza dove si eseguono esercizi olistici di base. Si allena il corpo in una unica sessione d'allenamento.

Il numero di serie rimane invariato, calano le ripetizioni ed aumenta il peso gradualmente per arrivare all'ultima sessione fatta con ripetizioni ad esaurimento muscolare e carichi di peso considerevoli. Recuperare a sufficienza fra i set, eseguire una buona tecnica di esecuzione dell'esercizio per aumentare l'intensità e resa dell'allenamento: ripetizioni lente o esplosive .

2)Microciclo: allenamenti per la qualità muscolare, composti da esercizi base, complementari ed isolamento.

Il corpo viene diviso in due sessioni allenanti e si inseriscono gradi d'intensità: Set a scalare con ripetizioni: basse + medie +alte e massimali, Set rest pause, Set a piramide, Set con picchi in contrazione e allungamento, Set con ripetizioni fino ad esaurimento muscolare attivo, l'esecuzione degli esercizi deve essere ben interpretata a seconda del tipo e intensità dell'esercizio.

3)Microciclo: allenamenti per la definizione e scarico o rigenerazione muscolare/psicologica, non ci sono gradi intensivi addizionati ma è maggiore il volume di lavoro, serie e peso rimangono invariati ma aumenta il numero di ripetizioni gradualmente fino ad arrivare al picco nell'ultima sessione. Questi tipi d'allenamenti devono essere interpretati alla partenza del macrociclo e dipende dalla condizione psicofisica dell'allievo. Infatti è il peso di partenza che limita l'intensità: alto o basso. Eseguire sempre una buona tecnica di esecuzione dell'esercizio per aumentare l'intensità e resa dell'allenamento: ripetizioni lente o esplosive .

Suggerimenti:

Ciclo d'allenamento complesso e difficile da affrontare: al suo interno troviamo tre picchi di qualità diversi e serve una buona conoscenza interpretativa delle tecniche intensive ed esecuzione degli esercizi. Con questo ciclo raggiungerete una buona qualità conoscitiva in tutti i settori dell'allenamento ma attenti al calo di concentrazione, renderebbe meno intenso l'allenamento o causare un'infortunio

Aerobica:

Si continua con il programma aerobico su base Battiti cardiaci al minuto aumentati ma costanti



Programma Allenamento:

Tipo: Plurimo
Livello: II° Livello
Finalità:

Ciclo che segue un'agenda come procedimento, diversificato è l'iter e finalità degli allenamenti; viene fatto come richiamo in un Macro ciclo: forza, qualità muscolare definizione.

Metodi e strategia:

1) Micro ciclo: allenamenti mirati per la forza dove prevalentemente si eseguono esercizi olistici di base. Il corpo viene diviso in due sessioni allenanti.

Il numero di serie rimane invariato, aumentano le ripetizioni e il peso rimane costante per arrivare all'ultima sessione fatta con ripetizioni ad esaurimento muscolare.

Recuperare a sufficienza fra i set, eseguire una buona tecnica di esecuzione dell'esercizio per aumentare l'intensità e resa dell'allenamento: ripetizioni lente o esplosive .

2) Micro ciclo: allenamenti per la qualità muscolare, composti da esercizi base, complementari ed isolamento. Il corpo viene diviso in due sessioni allenanti e si inseriscono gradi d'intensità: Set a scalare con ripetizioni: basse e massimali, Set rest pause, Set a piramide, Set con picchi in contrazione e allungamento, Set con ripetizioni fino ad esaurimento muscolare attivo, l'esecuzione degli esercizi deve essere ben interpretata a seconda del tipo e intensità dell'esercizio.

3) Micro ciclo: allenamenti per la definizione e scarico o rigenerazione muscolare/psicologica. Il corpo viene diviso in quattro sessioni allenanti, serie e peso rimangono invariati ma aumenta il numero di ripetizioni gradualmente fino ad arrivare al picco nell'ultima sessione. Questi tipi d'allenamenti devono essere interpretati alla partenza del macro ciclo e dipende dalla condizione psicofisica dell'allievo. Infatti è il peso di partenza che limita l'intensità: alto o basso. Eseguire sempre una buona tecnica di esecuzione dell'esercizio per aumentare l'intensità e resa dell'allenamento: ripetizioni lente o esplosive .

Suggerimenti:

Ciclo d'allenamento complesso e difficile da affrontare: al suo interno troviamo tre picchi di qualità diversi e serve una buona conoscenza interpretativa delle tecniche intensive ed esecuzione degli esercizi. Con questo ciclo raggiungerete una buona qualità conoscitiva in tutti i settori dell'allenamento ma attenti al calo di concentrazione, renderebbe meno intenso l'allenamento o causare un'infortunio

Aerobica:

Si continua con il programma aerobico su base Battiti cardiaci al minuto aumentati ma costanti



Programma Allenamento:

Tipo: Plurimo
Livello: III° Livello
Finalità:

Ciclo che segue un'agenda come procedimento, diversificato è l'iter e finalità degli allenamenti; viene fatto come richiamo in un Macro ciclo: forza, qualità muscolare definizione.

Metodi e strategia:

1) Micro ciclo: allenamenti mirati per la forza dove si eseguono esercizi olistici di base. Il corpo viene diviso in tre sessioni allenanti

Il numero di serie rimane invariato, aumentano le ripetizioni e il peso rimane costante per arrivare all'ultima sessione fatta con ripetizioni ad esaurimento muscolare.

Recuperare a sufficienza fra i set, eseguire una buona tecnica di esecuzione dell'esercizio per aumentare l'intensità e resa dell'allenamento: ripetizioni lente o esplosive.

2) Micro ciclo: allenamenti per la qualità muscolare, composti da esercizi base, complementari ed isolamento. Il corpo viene diviso in tre sessioni allenanti e si inseriscono gradi d'intensità: Set a scalare con ripetizioni: basse e massimali, Set rest pause, Set a piramide, Set con picchi in contrazione e allungamento, Set con ripetizioni fino ad esaurimento muscolare attivo, l'esecuzione degli esercizi deve essere ben interpretata a seconda del tipo e intensità dell'esercizio.

3) Micro ciclo: allenamenti per la definizione e scarico o rigenerazione muscolare/psicologica. Il corpo viene diviso in quattro sessioni allenanti, serie e peso rimangono invariati ma aumenta il numero di ripetizioni gradualmente fino ad arrivare al picco nell'ultima sessione. Questi tipi d'allenamenti devono essere interpretati alla partenza del macro ciclo e dipende dalla condizione psicofisica dell'allievo. Infatti è il peso di partenza che limita l'intensità: alto o basso. Eseguire sempre una buona tecnica di esecuzione dell'esercizio per aumentare l'intensità e resa dell'allenamento: ripetizioni lente o esplosive .

Suggerimenti:

Come è evidente questo Ciclo d'allenamento è complesso e difficile da affrontare: al suo interno troviamo tre picchi di qualità diversi, serve una buona conoscenza interpretativa delle tecniche intensive ed esecuzione degli esercizi. Con questo ciclo raggiungerete una buona qualità conoscitiva nei settori dell'allenamento, attenti al calo di concentrazione, renderebbe meno intenso l'allenamento o causare un'infortunio.

Aerobica:

Si continua con il programma aerobico su base Battiti cardiaci al minuto aumentati ma costanti



Programma Allenamento:

Tipo: Plurimo
Livello: IV° Livello
Finalità:

Ciclo che segue un'agenda come procedimento, diversificato è l'iter e finalità degli allenamenti; viene fatto come richiamo in un Macro ciclo: forza, qualità muscolare definizione.

Metodi e strategia:

1)Microciclo: allenamenti mirati per la forza dove si eseguono esercizi olistici. Il corpo viene diviso in quattro sessioni allenanti.

Il numero di serie rimane invariato, aumentano le ripetizioni e il peso per arrivare all'ultima sessione fatta con ripetizioni ad esaurimento muscolare. Recuperare a sufficienza fra set e set, eseguire una buona tecnica di esecuzione dell'esercizio per aumentare l'intensità e resa dell'allenamento: ripetizioni lente o esplosive .

2)Microciclo: allenamenti per la qualità muscolare, composti da esercizi base, complementari ed isolamento. Il corpo viene diviso in tre sessioni allenanti Si inseriscono gradi d'intensità: Set a scalare con ripetizioni: basse e massimali, Set rest pause, Set a piramide, Set con picchi in contrazione e allungamento, Set con ripetizioni fino ad esaurimento muscolare attivo, l'esecuzione degli esercizi deve essere ben interpretata a seconda del tipo e intensità dell'esercizio.

3)Microciclo: allenamenti per la definizione e scarico o rigenerazione muscolare/psicologica. Il corpo viene diviso in quattro sessioni allenanti, serie e peso rimangono invariati ma aumenta il numero di ripetizioni gradualmente fino ad arrivare al picco nell'ultima sessione. Questi tipi d'allenamenti devono essere interpretati alla partenza del macrociclo e dipende dalla condizione psicofisica dell'allievo. Infatti è il peso di partenza che limita l'intensità: alto o basso. Eseguire sempre una buona tecnica di esecuzione dell'esercizio per aumentare l'intensità e resa dell'allenamento: ripetizioni lente o esplosive .

Suggerimenti:

Come è evidente questo Ciclo d'allenamento è molto complesso e lungo, difficile da affrontare: al suo interno troviamo picchi molto alti di qualità e quantità . Serve una buonissima conoscenza interpretativa delle tecniche intensive, esecuzione degli esercizi ed esperienza d'allenamento. Con questo ciclo raggiungerete una buonissima qualità e definizione muscolare, attenti al calo di concentrazione, renderebbe meno intenso l'allenamento o causare infortuni.

Aerobica:

Si continua con il programma aerobico su base Battiti cardiaci al minuto aumentati ma costanti