





New Body Inn								PalCap System®											
Programma allenamento Maschi								6 gennaio 2007											
Androide Clavicolare				Definizione I° Livello															
A	Giorni	1	Giorni	4	Giorni	7	Giorni	10	Giorni	13	Giorni	16	Giorni	19	Giorni	22			
Squat avanti	a 3 x6	55	a 3 x8	55	c 3 max	55	b 2 X12	30	c 3 x8	45	b 3 x10	55	b 3 max	60	a 2 X12	30			
Affondi	b 2 x8	40	b 2 x10	40	a 2 max	45	c 2 X15	20	a 2 x10	45	c 2 x8	40	c 2 max	40	c 2 X15	20			
Hack Squat	c 2 x10	40	d 2 x12	40	b 2 max	50	d 2 X20	30	b 2 x12	40	a 2 x10	60	d 2 max	60	b 2 X20	30			
Leg estension	d 2 x15	25	c 2 x18	25	d 2 max	30	a 2 X20	15	d 2 x18	25	d 2 x20	35	a 2 max	35	d 2 X20	15			
Stacco	a 3 x6	70	d 3 x8	75	c 3 max	75	d 2 X10	60	c 3 x8	75	d 3 x10	80	b 3 max	80	d 2 X10	60			
Good morning	d 2 x8	25	a 2 x10	27	d 2 max	27	b 2 X10	21	d 2 x10	27	b 2 x8	29	d 2 max	29	a 2 X10	21			
Leg Curl	b 2 x10	20	b 2 x12	20	a 2 max	25	c 2 X20	10	a 2 x12	25	c 2 x10	20	c 2 max	20	c 2 X20	10			
Leg Curl 90°	c 2 x15	10	c 2 x18	10	b 2 max	15	a 2 X15	5	b 2 x18	15	a 2 x20	15	a 2 max	15	b 2 X15	5			
Calf piedi	c 3 x6	40	d 3 x8	40	b 3 max	50	a 2 X20	20	d 3 x8	50	a 3 x10	50	d 3 max	50	b 2 X20	20			
Calf power	d 2 x8	40	c 2 x10	40	b 2 max	45	d 2 X20	30	b 2 x10	45	d 2 x8	45	a 2 max	45	d 2 X20	30			
Calf seduto	a 2 x10	15	a 2 x12	15	c 2 max	13	b 2 X10	10	c 2 x12	13	b 2 x10	13	b 2 max	13	a 2 X10	10			
Calf 1 Gamba	b 2 x15	10	b 2 x18	10	a 2 max	12	c 2 X12	6	a 2 x18	12	c 2 x20	10	c 2 max	6	c 2 X12	6			
Z+VOGATORE 10'	1 f.c max	135	2 f.c max	145	3 f.c max	150	1 f.c max	125	3 f.c max	145	3 f.c max	145	3 f.c max	145	1 f.c max	125			
B	Giorni	2	Giorni	5	Giorni	8	Giorni	11	Giorni	14	Giorni	17	Giorni	20	Giorni	23			
1/2 Stacco Girate	a 3 x6	35	d 3 x8	35	c 3 max	35	d 2 X10	20	c 3 x8	27	d 3 x10	35	b 3 max	39	d 2 X10	20			
Tirate mento	d 2 x8	30	a 2 x10	30	d 2 max	34	b 2 X10	22	d 2 x10	34	b 2 x8	30	d 2 max	30	a 2 X10	22			
Alzate 90°	b 2 x10	8	b 2 x12	8	a 2 max	9	c 2 X20	6	a 2 x12	8	c 2 x10	10	c 2 max	10	c 2 X20	6			
Rowing Largo	c 2 x15	30	c 2 x18	30	b 2 max	35	a 2 X15	25	b 2 x18	30	a 2 x20	40	a 2 max	40	b 2 X15	25			
Lento dietro	a 3 x6	20	d 3 x8	22	c 3 max	22	d 2 X10	16	c 3 x8	22	d 3 x10	24	b 3 max	24	d 2 X10	16			
Lento Manubri	d 2 x8	8	a 2 x10	9	d 2 max	9	b 2 X10	6	d 2 x10	9	b 2 x8	10	d 2 max	10	a 2 X10	6			
Alzate laterali	b 2 x10	4	b 2 x12	4	a 2 max	5	c 2 X20	2	a 2 x12	5	c 2 x10	4	c 2 max	4	c 2 X20	2			
Alzate laterali cavi	c 2 x15	5	c 2 x18	5	b 2 max	5	a 2 X15	5	b 2 x18	5	a 2 x20	5	a 2 max	5	b 2 X15	5			
Curl Bilancere	c 3 x6	25	d 3 x8	25	b 3 max	27	a 2 X20	21	d 3 x8	27	a 3 x10	27	d 3 max	27	b 2 X20	21			
Curl Bilan.scott	d 3 x8	25	c 3 x10	25	b 3 max	27	d 2 X20	21	b 3 x10	27	d 3 x8	27	a 3 max	27	d 2 X20	21			
Curl Sed.45°	a 3 x10	6	a 3 x12	6	c 3 max	5	b 2 X10	4	c 3 x12	5	b 3 x10	5	b 3 max	5	a 2 X10	4			
Curl Cavi	b 3 x15	20	b 3 x18	20	a 3 max	25	c 2 X12	10	a 3 x18	25	c 3 x20	20	c 3 max	10	c 2 X12	10			
Y+TAPPETO10'	1 f.c max	135	2 f.c max	145	3 f.c max	150	1 f.c max	125	3 f.c max	145	3 f.c max	145	3 f.c max	145	1 f.c max	125			
C	Giorni	3	Giorni	6	Giorni	9	Giorni	12	Giorni	15	Giorni	18	Giorni	21	Giorni	24			
Rematore	a 3 x6	40	a 3 x8	40	c 3 max	40	b 2 X12	20	c 3 x8	30	b 3 x10	40	b 3 max	45	a 2 X12	20			
Lat Pulley	b 2 x8	45	b 2 x10	45	a 2 max	55	c 2 X15	25	a 2 x10	55	c 2 x8	45	c 2 max	45	c 2 X15	25			
Pull over	c 2 x10	14	d 2 x12	14	b 2 max	16	d 2 X20	10	b 2 x12	14	a 2 x10	18	d 2 max	18	b 2 X20	10			
Lat machine dietro	d 2 x15	35	c 2 x18	35	d 2 max	40	a 2 X20	25	d 2 x18	35	d 2 x20	45	a 2 max	45	d 2 X20	25			
Panca	a 3 x6	40	a 3 x8	45	c 3 max	45	b 2 X12	30	c 3 x8	45	b 3 x10	50	b 3 max	50	a 2 X12	30			
Pek dek verticale	b 2 x8	90	b 2 x10	100	a 2 max	100	c 2 X15	70	a 2 x10	100	c 2 x8	110	c 2 max	110	c 2 X15	70			
Croci piane	c 2 x10	12	d 2 x12	12	b 2 max	14	d 2 X20	8	b 2 x12	14	a 2 x10	12	d 2 max	12	b 2 X20	8			
Pectoral	d 2 x15	15	c 2 x18	15	d 2 max	20	a 2 X20	5	d 2 x18	20	d 2 x20	20	a 2 max	20	d 2 X20	5			
Tricipiti poliercolina	c 3 x6	15	d 3 x8	15	b 3 max	20	a 2 X20	5	d 3 x8	20	a 3 x10	20	d 3 max	20	b 2 X20	5			
French manubrio	d 3 x8	10	c 3 x10	10	b 3 max	12	d 2 X20	6	b 3 x10	12	d 3 x8	12	a 3 max	12	d 2 X20	6			
French Press	a 3 x10	15	a 3 x12	15	c 3 max	13	b 2 X10	11	c 3 x12	13	b 3 x10	13	b 3 max	13	a 2 X10	11			
Tricipiti Pulley cavi	b 3 x15	10	b 3 x18	10	a 3 max	15	c 2 X12	0	a 3 x18	15	c 3 x20	10	c 3 max	0	c 2 X12	0			
X+STEP 10'	1 f.c max	135	2 f.c max	145	3 f.c max	150	1 f.c max	125	3 f.c max	145	3 f.c max	145	3 f.c max	145	1 f.c max	125			
X		Y				Z				Piramide.=8/6/4				Recupero + Esecuzione					
Elevazioni busto	X8	Crunch inverso				X 12	Jackenife				X20	3xm)*2 set scalare				a 2' Neg.controll. Pos esplosiva			
Crunch parallele	X8	Abdominal				X 12	Crunch				X20	2.8 2 3 rest pause				b 1,30' Neg.controll.Pos veloce			
Sid ben	X8	Obliqui iperestens.				X 12	Cranch obliqui				X20	2.15 20''c con.fin				c 45' Neg lenta Pos lenta			
gli addominali vanno eseguiti in super serie con recupero di 3' fra le super serie								Aerobica:Riscaldati poi3' A F.C programmata+1' F.C AL 50%del max											

New Body Inn								PalCap System®											
Programma allenamento Maschi								6 gennaio 2007											
Androide Clavicolare				Definizione II° Livello															
A	Giorni	1	Giorni	4	Giorni	7	Giorni	10	Giorni	13	Giorni	16	Giorni	19	Giorni	22			
Squat avanti	a 3 x8	80	a 3 xm)*1	80	c 3 xm)*2	80	b 2 X12	60	c 3 x8	60	b 3 Pir	80	b 3 xm)*3	90	a 2 X12	60			
Affondi	b 2 x10	55	b 2 Pir	55	a 2 .8 2 3	60	c 2 X15	45	a 2 x10	60	c 2 x10	55	c 2 .8 2 3	55	c 2 X15	45			
Hack Squat	c 2 x12	55	d 2 x12	55	b 2 .15 2a	65	d 2 X20	45	b 2 x12	55	a 2 x12	75	d 2 .15 2a	75	b 2 X20	45			
Leg estension	d 2 x15	40	c 2 x15	40	d 2 .15 2c	50	a 2 X20	20	d 2 x15	40	d 2 x15	60	a 2 .15 2c	60	d 2 X20	20			
Stacco	a 3 x6	105	d 3 xm)*1	115	c 3 xm)*2	115	d 2 X10	85	c 3 x8	115	d 3 Pir	125	b 3 xm)*3	125	d 2 X10	85			
Good morning	d 2 x8	40	a 2 Pir	45	d 2 .8 2 3	45	b 2 X10	30	d 2 x10	45	b 2 x10	50	d 2 .8 2 3	50	a 2 X10	30			
Leg Curl	b 2 x10	25	b 2 x12	25	a 2 .15 2a	30	c 2 X20	15	a 2 x12	30	c 2 x12	25	c 2 .15 2a	25	c 2 X20	15			
Leg Curl 90°	c 2 x15	15	c 2 x15	15	b 2 .15 2c	20	a 2 X15	5	b 2 x15	20	a 2 x15	20	a 2 .15 2c	20	b 2 X15	5			
Calf piedi	c 3 x6	60	d 3 xm)*1	60	b 3 xm)*2	80	a 2 X20	20	d 3 x8	80	a 3 Pir	80	d 3 xm)*3	80	b 2 X20	20			
Calf power	d 2 x8	60	c 2 Pir	60	b 2 .8 2 3	65	d 2 X20	50	b 2 x10	65	d 2 x10	65	a 2 .8 2 3	65	d 2 X20	50			
Calf seduto	a 2 x10	25	a 2 x12	25	c 2 .15 2a	20	b 2 X10	15	c 2 x12	20	b 2 x12	20	b 2 .15 2a	20	a 2 X10	15			
Calf 1 Gamba	b 2 x15	16	b 2 x15	16	a 2 .15 2c	18	c 2 X12	12	a 2 x15	18	c 2 x15	16	c 2 .15 2c	12	c 2 X12	12			
Z+VOGATORE 10'	1 f.c max	135	2 f.c max	145	3 f.c max	150	1 f.c max	125	3 f.c max	145	3 f.c max	145	3 f.c max	145	1 f.c max	125			
B	Giorni	2	Giorni	5	Giorni	8	Giorni	11	Giorni	14	Giorni	17	Giorni	20	Giorni	23			
1/2 Stacco Girate	a 3 x8	50	d 3 xm)*1	55	c 3 xm)*2	55	d 2 X10	40	c 3 x8	55	d 3 Pir	60	b 3 xm)*3	60	d 2 X12	40			
Tirate mento	d 2 x10	40	a 2 Pir	45	d 2 .8 2 3	45	b 2 X10	30	d 2 x10	45	b 2 x10	50	d 2 .8 2 3	50	a 2 X15	30			
Alzate 90°	b 2 x12	12	b 2 x12	12	a 2 .15 2a	14	c 2 X20	8	a 2 x12	14	c 2 x12	12	c 2 .15 2a	12	c 2 X20	8			
Rowing Largo	c 2 x15	40	c 2 x15	40	b 2 .15 2c	50	a 2 X15	20	b 2 x15	50	a 2 x15	50	a 2 .15 2c	50	b 2 X20	20			
Lento dietro	a 3 x6	35	d 3 xm)*1	39	c 3 xm)*2	39	d 2 X10	27	c 3 x8	39	d 3 Pir	43	b 3 xm)*3	43	d 2 X10	27			
Lento Manubri	d 2 x8	14	a 2 Pir	16	d 2 .8 2 3	16	b 2 X10	10	d 2 x10	16	b 2 x10	18	d 2 .8 2 3	18	a 2 X10	10			
Alzate laterali	b 2 x10	8	b 2 x12	8	a 2 .15 2a	9	c 2 X20	6	a 2 x12	9	c 2 x12	8	c 2 .15 2a	8	c 2 X20	6			
Alzate laterali cavi	c 2 x15	5	c 2 x15	5	b 2 .15 2c	10	a 2 X15	5	b 2 x15	10	a 2 x15	10	a 2 .15 2c	10	b 2 X15	5			
Curl Bilancere	c 3 x6	35	d 3 xm)*1	35	b 3 xm)*2	39	a 2 X20	27	d 3 x8	39	a 3 Pir	39	d 3 xm)*3	39	b 2 X20	27			
Curl Bilan.scott	d 3 x8	35	c 3 Pir	35	b 2 .8 2 3	39	d 2 X20	27	b 2 x10	39	d 2 x10	39	a 2 .8 2 3	39	d 2 X20	27			
Curl Sed.45°	a 3 x10	10	a 3 x12	10	c 2 .15 2a	8	b 2 X10	6	c 2 x12	8	b 2 x12	8	b 2 .15 2a	8	a 2 X10	6			
Curl Cavi	b 3 x15	25	b 3 x15	25	a 2 .15 2c	30	c 2 X12	15	a 2 x15	30	c 2 x15	25	c 2 .15 2c	15	c 2 X12	15			
Y+TAPPETO10'	1 f.c max	135	2 f.c max	145	3 f.c max	150	1 f.c max	125	3 f.c max	145	3 f.c max	145	3 f.c max	145	1 f.c max	125			
C	Giorni	3	Giorni	6	Giorni	9	Giorni	12	Giorni	15	Giorni	18	Giorni	21	Giorni	24			
Rematore	a 3 x8	60	a 3 xm)*1	60	c 3 xm)*2	60	b 2 X12	50	c 3 x8	50	b 3 Pir	60	b 3 xm)*3	65	a 2 X12	50			
Lat Pulley	b 2 x10	65	b 2 Pir	65	a 2 .8 2 3	85	c 2 X15	25	a 2 x10	85	c 2 x10	65	c 2 .8 2 3	65	c 2 X15	25			
Pull over	c 2 x12	20	d 2 x12	20	b 2 .15 2a	25	d 2 X20	10	b 2 x12	20	a 2 x12	30	d 2 .15 2a	30	b 2 X20	10			
Lat machine dietro	d 2 x15	50	c 2 x15	50	d 2 .15 2c	65	a 2 X20	20	d 2 x15	50	d 2 x15	80	a 2 .15 2c	80	d 2 X20	20			
Panca	a 3 x6	60	a 3 xm)*1	60	c 3 xm)*2	60	b 2 X10	50	c 3 x8	50	b 3 Pir	60	b 3 xm)*3	65	a 2 X10	50			
Pek dek verticale	b 2 x8	130	b 2 Pir	130	a 2 .8 2 3	145	c 2 X10	100	a 2 x10	145	c 2 x10	130	c 2 .8 2 3	130	c 2 X10	100			
Croci piane	c 2 x10	16	d 2 x12	16	b 2 .15 2a	18	d 2 X20	12	b 2 x12	16	a 2 x12	20	d 2 .15 2a	20	b 2 X20	12			
Pectoral	d 2 x15	20	c 2 x15	20	d 2 .15 2c	25	a 2 X15	20	d 2 x15	20	d 2 x15	30	a 2 .15 2c	30	d 2 X15	20			
Tricipiti poliercolina	c 3 x6	30	d 3 xm)*1	30	b 3 xm)*2	35	a 2 X20	20	d 3 x8	35	a 3 Pir	35	d 3 xm)*3	35	b 2 X20	20			
French MANUBRIO	d 3 x8	16	c 3 Pir	16	b 2 .8 2 3	26	d 2 X20	6	b 2 x10	26	d 2 x10	26	a 2 .8 2 3	26	d 2 X20	6			
French Press	a 3 x10	30	a 3 x12	30	c 2 .15 2a	26	b 2 X10	22	c 2 x12	26	b 2 x12	26	b 2 .15 2a	26	a 2 X10	22			
Tricipiti Pulley cavi	b 3 x15	20	b 3 x15	20	a 2 .15 2c	25	c 2 X12	10	a 2 x15	25	c 2 x15	20	c 2 .15 2c	10	c 2 X12	10			
X+STEP 10'	1 f.c max	135	2 f.c max	145	3 f.c max	150	1 f.c max	125	3	145	3 f.c max	145	3 f.c max	145	1 f.c max	125			
X		Y				Z				Piramide.=8/6/4				Recupero + Esecuzione					
Elevazioni busto	X8	Crunch inverso			X 12	Jackenife			X20	3xm)*2 set scalare				a 2' Neg.controll. Pos esplosiva					
Crunch parallele	X8	Abdominal			X 12	Crunch			X20	2.8 2 3 rest pause				b 1,30' Neg.controll.Pos veloce					
Sid ben	X8	Obliqui iperestens.			X 12	Cranch obliqui			X20	2.15 20"c con.fin				c 45' Neg.lenta Pos lenta					
gli addominali vanno eseguiti in super serie con recupero di 3' fra le super serie																Aerobica:Riscaldati poi3' A.F.C progammata+1' F.C AL 50%del max			

New Body Inn								PalCap System®								
Programma allenamento Maschi								6 gennaio 2007								
Androide Clavicolare				Definizione III° Livello												
A	Giorni	1	Giorni	4	Giorni	7	Giorni	10	Giorni	13	Giorni	16	Giorni	19	Giorni	22
Squat	a 3 x6	90	a 3 x6	90	c 3 max	90	b 2 X12	70	c 3 x6	70	b 3 x6	90	b 3 max	100	a 2 X12	70
Pressa	b 2 x8	105	b 2 x8	105	a 2 max	115	c 2 X15	85	a 2 x8	115	c 2 x8	105	c 2 max	105	c 2 X15	85
Syssy	c 2 x10	10	d 2 x10	10	b 2 max	20	d 2 X20	0	b 2 x10	10	a 2 x10	30	d 2 max	30	b 2 X20	0
Leg estension	d 2 x15	40	c 2 x15	40	d 2 max	50	a 2 X20	20	d 2 x15	40	d 2 x15	60	a 2 max	60	d 2 X20	20
Stacco	a 3 x6	105	d 3 x6	115	c 3 max	115	d 2 X10	85	c 3 x6	115	d 3 x6	125	b 3 max	125	d 2 X10	85
Stacco lombari	d 2 x8	60	a 2 x8	65	d 2 max	65	b 2 X10	50	d 2 x8	65	b 2 x8	70	d 2 max	70	a 2 X10	50
Leg Curl	b 2 x10	25	b 2 x10	25	a 2 max	30	c 2 X20	15	a 2 x10	30	c 2 x10	25	c 2 max	25	c 2 X20	15
Leg Curl 75°	c 2 x15	20	c 2 x15	20	b 2 max	25	a 2 X15	15	b 2 x15	25	a 2 x15	25	a 2 max	25	b 2 X15	15
Calf piedi	c 3 x6	60	d 3 x6	60	b 3 max	80	a 2 X20	20	d 3 x6	80	a 3 x6	80	d 3 max	80	b 2 X20	20
Calf power	d 2 x8	60	c 2 x8	60	b 2 max	65	d 2 X20	50	b 2 x8	65	d 2 x8	65	a 2 max	65	d 2 X20	50
Calf seduto	a 2 x10	25	a 2 x10	25	c 2 max	20	b 2 X10	15	c 2 x10	20	b 2 x10	20	b 2 max	20	a 2 X10	15
Calf 1 Gamba	b 2 x15	16	b 2 x15	16	a 2 max	18	c 2 X12	12	a 2 x15	18	c 2 x15	16	c 2 max	12	c 2 X12	12
Z+VOGATORE 10'	1 f.c max	135	2 f.c max	145	3 f.c max	150	1 f.c max	125	3 f.c max	145	3 f.c max	145	3 f.c max	145	1 f.c max	125
B	Giorni	2	Giorni	5	Giorni	8	Giorni	11	Giorni	14	Giorni	17	Giorni	20	Giorni	23
Girate	a 3 x6	45	d 3 x6	45	c 3 max	45	d 2 X10	35	c 3 x6	35	d 3 x6	45	b 3 max	50	d 2 X10	35
Tirate mento	d 2 x8	40	a 2 x8	40	d 2 max	45	b 2 X10	30	d 2 x8	45	b 2 x8	40	d 2 max	40	a 2 X10	30
Alveoli	b 2 x10	12	b 2 x10	12	a 2 max	14	c 2 X20	8	a 2 x10	12	c 2 x10	16	c 2 max	16	c 2 X20	8
Alveoli cavi	c 2 x15	5	c 2 x15	5	b 2 max	10	a 2 X15	0	b 2 x15	5	a 2 x15	15	a 2 max	15	b 2 X15	0
Lento dietro	a 3 x6	35	d 3 x6	39	c 3 max	39	d 2 X10	27	c 3 x6	39	d 3 x6	43	b 3 max	43	d 2 X10	27
Pressa deltoidi	d 2 x8	30	a 2 x8	34	d 2 max	34	b 2 X10	22	d 2 x8	34	b 2 x8	38	d 2 max	38	a 2 X10	22
Alzate laterali	b 2 x10	8	b 2 x10	8	a 2 max	9	c 2 X20	6	a 2 x10	9	c 2 x10	8	c 2 max	8	c 2 X20	6
Alzate laterali cavi	c 2 x15	5	c 2 x15	5	b 2 max	10	a 2 X15	5	b 2 x15	10	a 2 x15	10	a 2 max	10	b 2 X15	5
Curl Bilan.scott	c 3 x6	35	d 3 x6	35	b 3 max	39	a 2 X20	27	d 3 x6	39	a 3 x6	39	d 3 max	39	b 2 X20	27
Curl Bilancere	d 3 x8	35	c 3 x8	35	b 3 max	39	d 2 X20	27	b 3 x8	39	d 3 x8	39	a 3 max	39	d 2 X20	27
Curl Sed.45°	a 3 x10	10	a 3 x10	10	c 3 max	8	b 2 X10	6	c 3 x10	8	b 3 x10	8	b 3 max	8	a 2 X10	6
Curl Cavi	b 3 x15	25	b 3 x15	25	a 3 max	30	c 2 X12	15	a 3 x15	30	c 3 x15	25	c 3 max	15	c 2 X12	15
Y+TAPPETO10'	1 f.c max	135	2 f.c max	145	3 f.c max	150	1 f.c max	125	3 f.c max	145	3 f.c max	145	3 f.c max	145	1 f.c max	125
C	Giorni	3	Giorni	6	Giorni	9	Giorni	12	Giorni	15	Giorni	18	Giorni	21	Giorni	24
Rematore	a 3 x6	60	a 3 x6	60	c 3 max	60	b 2 X12	50	c 3 x6	50	b 3 x6	60	b 3 max	65	a 2 X12	50
Lat Pulley	b 2 x8	65	b 2 x8	65	a 2 max	85	c 2 X15	25	a 2 x8	85	c 2 x8	65	c 2 max	65	c 2 X15	25
Pull over lat	c 2 x10	25	d 2 x10	25	b 2 max	30	d 2 X20	15	b 2 x10	25	a 2 x10	35	d 2 max	35	b 2 X20	15
Lat machine dietro	d 2 x15	50	c 2 x15	50	d 2 max	65	a 2 X20	20	d 2 x15	50	d 2 x15	80	a 2 max	80	d 2 X20	20
Panca	a 3 x6	60	a 3 x6	65	c 3 max	65	b 2 X12	50	c 3 x6	65	b 3 x6	70	b 3 max	70	a 2 X12	50
Pek dek alto	b 2 x8	50	b 2 x8	55	a 2 max	55	c 2 X15	40	a 2 x8	55	c 2 x8	60	c 2 max	60	c 2 X15	40
Croci Alte	c 2 x10	16	d 2 x10	16	b 2 max	18	d 2 X20	12	b 2 x10	18	a 2 x10	16	d 2 max	16	b 2 X20	12
Cavi Incrociati	d 2 x15	20	c 2 x15	20	d 2 max	25	a 2 X20	10	d 2 x15	25	d 2 x15	25	a 2 max	25	d 2 X20	10
Tricipiti poliercolina	c 3 x6	30	d 3 x6	30	b 3 max	35	a 2 X20	20	d 3 x6	35	a 3 x6	35	d 3 max	35	b 2 X20	20
Dip 2 panche	d 3 x8	10	c 3 x8	10	b 3 max	20	d 2 X20	0	b 3 x8	20	d 3 x8	20	a 3 max	20	d 2 X20	0
French Press	a 3 x10	30	a 3 x10	30	c 3 max	26	b 2 X10	22	c 3 x10	26	b 3 x10	26	b 3 max	26	a 2 X10	22
Tricipiti 90°cavi	b 3 x15	20	b 3 x15	20	a 3 max	25	c 2 X12	10	a 3 x15	25	c 3 x15	20	c 3 max	10	c 2 X12	10
X+STEP 10'	1 f.c max	135	2 f.c max	145	3 f.c max	150	1 f.c max	125	3 f.c max	145	3 f.c max	145	3 f.c max	145	1 f.c max	125
X		Y				Z				Piramide.=8/6/4			Recupero + Esecuzione			
Elevazioni busto	X8	Crunch inverso			X 12	Jackenife			X20	3xm)*2 set scalare			a 2' Neg.controll. Pos esplosiva			
Crunch parallele	X8	Abdominal			X 12	Crunch			X20	2.8 2 3 rest pause			b 1,30' Neg.controll.Pos veloce			
Sid ben	X8	Obliqui iperestens.			X 12	Cranch obliqui			X20	2.15 20''c con.fin			c 45' Neg lenta Pos lenta			
gli addominali vanno eseguiti in super serie con recupero di 3' fra le super serie								Aerobica:Riscaldati poi3' A F.C programmata+1' F.C AL 50%del max								

New Body Inn								PalCap System®									
Programma allenamento Maschi								6 gennaio 2007									
Androide Clavicolare				Definizione II° Livello													
A	Giorni	1	Giorni	4	Giorni	7	Giorni	10	Giorni	13	Giorni	16	Giorni	19	Giorni	22	
Squat	a 3 x8	80	a 3 xm)*2	80	c 3 xm)*3	80	b 2 X12	60	c 3 x8	60	b 3 Pir	80	b 3 xm)*4	90	a 2 X12	60	
Pressa	b 2 x10	105	b 2 Pir	105	a 2 .8 2 3	115	c 2 X15	85	a 2 x10	115	c 2 8 2 3	105	c 2 10 2 3	105	c 2 X15	85	
Syssy	c 2 x12	5	d 2 122a	5	b 2 15 2a	10	d 2 X20	0	b 2 x12	5	a 2 15 20af	15	d 2 15 2a	15	b 2 X20	0	
Leg estension	d 2 x15	40	c 2 152c	40	d 2 15 20cf	50	a 2 X20	20	d 2 x15	40	d 2 15 20cf	60	a 2 152c	60	d 2 X20	20	
Stacco	a 3 x6	105	d 3 xm)*2	115	c 3 xm)*3	115	d 2 X10	85	c 3 x8	115	d 3 Pir	125	b 3 xm)*4	125	d 2 X10	85	
Stacco lombari	d 2 x8	60	a 2 Pir	65	d 2 .8 2 3	65	b 2 X10	50	d 2 x10	65	b 2 8 2 3	70	d 2 10 2 3	70	a 2 X10	50	
Leg Curl	b 2 x10	25	b 2 122a	25	a 2 15 2a	30	c 2 X20	15	a 2 x12	30	c 2 15 20af	25	c 2 15 2a	25	c 2 X20	15	
Leg Curl 75°	c 2 x15	20	c 2 152c	20	b 2 15 20cf	25	a 2 X15	10	b 2 x15	25	a 2 15 20cf	25	a 2 152c	25	b 2 X15	10	
Calf piedi	c 3 x6	60	d 3 xm)*2	60	b 3 xm)*3	80	a 2 X20	20	d 3 x8	80	a 3 Pir	80	d 3 xm)*4	80	b 2 X20	20	
Calf power	d 2 x8	60	c 2 Pir	60	b 2 .8 2 3	65	d 2 X20	50	b 2 x10	65	d 2 8 2 3	65	a 2 10 2 3	65	d 2 X20	50	
Calf seduto	a 2 x10	25	a 2 122a	25	c 2 15 2a	20	b 2 X10	15	c 2 x12	20	b 2 15 20af	20	b 2 15 2a	20	a 2 X10	15	
Calf 1 Gamba	b 2 x15	16	b 2 152c	16	a 2 15 20cf	18	c 2 X12	12	a 2 x15	18	c 2 15 20cf	16	c 2 152c	12	c 2 X12	12	
Z+VOGATORE 10'	1 f.c max	135	2 f.c max	145	3 f.c max	150	1 f.c max	125	3 f.c max	145	3 f.c max	145	3 f.c max	145	1 f.c max	125	
B	Giorni	2	Giorni	5	Giorni	8	Giorni	11	Giorni	14	Giorni	17	Giorni	20	Giorni	23	
Girate	a 3 x8	45	d 3 xm)*2	50	c 3 xm)*3	50	d 2 X10	35	c 3 Pir	50	d 3 Pir	55	b 3 xm)*4	55	d 2 X12	35	
Tirate mento	d 2 x10	40	a 2 Pir	45	d 2 .8 2 3	45	b 2 X10	30	d 2 x8	45	b 2 8 2 3	50	d 2 10 2 3	50	a 2 X15	30	
Alveoli	b 2 x12	12	b 2 122a	12	a 2 15 2a	14	c 2 X20	8	a 2 x10	14	c 2 15 20af	12	c 2 15 2a	12	c 2 X20	8	
Alveoli cavi	c 2 x15	5	c 2 152c	5	b 2 15 20cf	10	a 2 X15	-5	b 2 x15	10	a 2 15 20cf	10	a 2 152c	10	b 2 X20	-5	
Lento dietro	a 3 x6	35	d 3 xm)*2	39	c 3 xm)*3	39	d 2 X10	27	c 3 Pir	39	d 3 Pir	43	b 3 xm)*4	43	d 2 X10	27	
Pressa deltoidi	d 2 x8	30	a 2 Pir	34	d 2 .8 2 3	34	b 2 X10	22	d 2 x8	34	b 2 8 2 3	38	d 2 10 2 3	38	a 2 X10	22	
Alzate laterali	b 2 x10	8	b 2 122a	8	a 2 15 2a	9	c 2 X20	6	a 2 x10	9	c 2 15 20af	8	c 2 15 2a	8	c 2 X20	6	
Alzate laterali cavi	c 2 x15	5	c 2 152c	5	b 2 15 20cf	10	a 2 X15	5	b 2 x15	10	a 2 15 20cf	10	a 2 152c	10	b 2 X15	5	
Curl Bilan.scott	c 3 x6	35	d 3 xm)*2	35	b 3 xm)*3	39	a 2 X20	27	d 3 Pir	39	a 3 Pir	39	d 3 xm)*4	39	b 2 X20	27	
Curl Bilancere	d 3 x8	35	c 3 Pir	35	b 2 .8 2 3	39	d 2 X20	27	b 2 x8	39	d 2 8 2 3	39	a 2 10 2 3	39	d 2 X20	27	
Curl Sed.45°	a 3 x10	10	a 3 122a	10	c 2 15 2a	8	b 2 X10	6	c 2 x10	8	b 2 15 20af	8	b 2 15 2a	8	a 2 X10	6	
Curl Cavi	b 3 x15	25	b 3 152c	25	a 2 15 20cf	30	c 2 X12	15	a 2 x15	30	c 2 15 20cf	25	c 2 152c	15	c 2 X12	15	
Y+TAPPETO10'	1 f.c max	135	2 f.c max	145	3 f.c max	150	1 f.c max	125	3 f.c max	145	3 f.c max	145	3 f.c max	145	1 f.c max	125	
C	Giorni	3	Giorni	6	Giorni	9	Giorni	12	Giorni	15	Giorni	18	Giorni	21	Giorni	24	
Rematore	a 3 x8	60	a 3 xm)*2	60	c 3 xm)*3	60	b 2 X12	50	c 3 x6	50	b 3 Pir	60	b 3 xm)*4	65	a 2 X12	50	
Lat Pulley	b 2 x10	65	b 2 Pir	65	a 2 .8 2 3	85	c 2 X15	25	a 2 x8	85	c 2 8 2 3	65	c 2 10 2 3	65	c 2 X15	25	
Pull over lat	c 2 x12	25	d 2 122a	25	b 2 15 2a	30	d 2 X20	15	b 2 x12	25	a 2 15 20af	35	d 2 15 2a	35	b 2 X20	15	
Lat machine dietro	d 2 x15	50	c 2 152c	50	d 2 15 20cf	65	a 2 X20	20	d 2 x15	50	d 2 15 20cf	80	a 2 152c	80	d 2 X20	20	
Panca	a 3 x6	60	a 3 xm)*2	60	c 3 xm)*3	60	b 2 X10	50	c 3 x6	50	b 3 Pir	60	b 3 xm)*4	65	a 2 X10	50	
Pek dek alto	b 2 x8	50	b 2 Pir	50	a 2 .8 2 3	55	c 2 X10	40	a 2 x8	55	c 2 8 2 3	50	c 2 10 2 3	50	c 2 X10	40	
Croci Alte	c 2 x10	16	d 2 122a	16	b 2 15 2a	18	d 2 X20	12	b 2 x12	16	a 2 15 20af	20	d 2 15 2a	20	b 2 X20	12	
Cavi Incrociati	d 2 x15	20	c 2 152c	20	d 2 15 20cf	25	a 2 X15	20	d 2 x15	20	d 2 15 20cf	30	a 2 152c	30	d 2 X15	20	
Tricipiti poliercolina	c 3 x6	30	d 3 xm)*2	30	b 3 xm)*3	35	a 2 X20	20	d 3 Pir	35	a 3 Pir	35	d 3 xm)*4	35	b 2 X20	20	
Dip 2 panche	d 3 x8	10	c 3 Pir	10	b 2 .8 2 3	20	d 2 X20	0	b 2 x8	20	d 2 8 2 3	20	a 2 10 2 3	20	d 2 X20	0	
French Press	a 3 x10	30	a 3 122a	30	c 2 15 2a	26	b 2 X10	22	c 2 x10	26	b 2 15 20af	26	b 2 15 2a	26	a 2 X10	22	
Tricipiti 90°cavi	b 3 x15	20	b 3 152c	20	a 2 15 20cf	25	c 2 X12	10	a 2 x15	25	c 2 15 20cf	20	c 2 152c	10	c 2 X12	10	
X+STEP 10'	1 f.c max	135	2 f.c max	145	3 f.c max	150	1 f.c max	125	3	145	3 f.c max	145	3 f.c max	145	1 f.c max	125	
X		Y				Z				Piramide.=8/6/4				Recupero + Esecuzione			
Elevazioni busto	X8	Crunch inverso		X 12	Jackenife		X20	3xm)*2 set scalare				a 2' Neg.controll. Pos esplosiva					
Crunch parallele	X8	Abdominal		X 12	Crunch		X20	2.8 2 3 rest pause				b 1,30' Neg.controll.Pos veloce					
Sid ben	X8	Obliqui iperestens.		X 12	Cranch obliqui		X20	2.15 20°c con.fin				c 45' Neg.lenta Pos.lenta					
gli addominali vanno eseguiti in super serie con recupero di 3' fra le super serie																	
Aerobica:Riscaldati poi3' A.F.C progammata+1' F.C AL 50%del max																	



## Programma Allenamento:

Tipo: Definizione  
Livello: I° Livello  
Finalità:

Programma finalizzato al miglioramento della definizione muscolare.

Si adotta un aumento del carico del peso e ripetizioni graduale e ponderato, si eseguendo movimenti controllati sia nelle fasi eccentriche che concentriche adottando un' esecuzione esplosiva o lenta a seconda del tipo di esercizio per reclutare il massimo di fibre muscolari.

Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro .

### Metodi:

Il macrociclo dura otto settimane. Si inizia ad allenare la parte del muscolo con un' esercizio di isolamento seguiti in ordine da esercizi complementari e di base. Il volume di lavoro è consistente: si adoperano 4 esercizi per allenare ogni gruppo muscolare.

Le serie rimangono costanti ma aumentano le ripetizioni e il carico del peso verso la fine del ciclo d'allenamento. La IV° e VIII° si cala il peso per compensare un recupero fisiologico e si aumentano le ripetizioni per migliorare la capillarizzazione.

### Consigli:

Allenamenti non pesanti, adatti per un vero ciclo di definizione o scarico di allenamento. Limitare il tempo di recupero fra le serie, rimanere sempre concentrati nell'arco del tempo dell'allenamento mantenendo sempre un'estrema sintonia col muscolo che si lavora al momento per lavorare su tutte le fibre del muscolo e migliorare la qualità muscolare.

Non aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, mantenere la migliore postura ed esecuzione corretta negli esercizi. Eseguire sempre da soli le ripetizioni, consigliata la visione di un compagno negli esercizi con pesi gravosi e o massimali. Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

### Aerobica:

Il programma aerobico è su base Battiti cardiaci e tempo in progressivo aumentato. La soglia aerobica massimale viene è alla 4 e 8 settimana, questo viene fatto in compenso all'allenamento isotonicamente blando al fine di raggiungere una condizione ottimale sull'apparato cardiovascolare.



## Programma Allenamento:

Tipo: Definizione

Livello: II° Livello

Finalità:

Programma finalizzato al miglioramento della definizione muscolare.

Si adotta un aumento del carico del peso e ripetizioni graduale e ponderato, si eseguendo movimenti controllati sia nelle fasi eccentriche che concentriche adottando un' esecuzione esplosiva o lenta a seconda del tipo di esercizio per reclutare il massimo di fibre muscolari. Si inseriscono gradi intensivi: Picchi in contrazione e allungamento, Set a scalare a 8 ripetizioni, Set Piramidali, Set ad esaurimento muscolare.

Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro .

Metodi:

Il macrociclo dura otto settimane. Si inizia ad allenare la parte del muscolo con un' esercizio di isolamento seguiti in ordine da esercizi complementari e di base. Il volume di lavoro è consistente: si adoperano 4 esercizi per allenare ogni gruppo muscolare.

Le serie rimangono costanti ma aumenta il carico del peso verso la fine del ciclo d'allenamento. La IV° e VIII° si cala il peso per compensare un recupero fisiologico e si aumentano le ripetizioni per migliorare la capillarizzazione.

Consigli:

Allenamenti non pesanti, adatti per un vero ciclo di definizione o scarico di allenamento. Limitare il tempo di recupero fra le serie, rimanere sempre concentrati nell'arco del tempo dell'allenamento mantenendo sempre un'estrema sintonia col muscolo, in particolar modo nei set con gradi intensivi, per lavorare più intensivamente su tutte le fibre del muscolo e migliorare la qualità muscolare.

Non aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, mantenere la migliore postura ed esecuzione corretta negli esercizi. Eseguire sempre da soli le ripetizioni, consigliata la visione di un compagno negli esercizi con pesi gravosi e o massimali. Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

Aerobica:

Il programma aerobico è su base Battiti cardiaci e tempo in progressivo aumentato. La soglia aerobica massima viene è alla 4 e 8 settimana, questo viene fatto in compenso all'allenamento isotonicamente blando al fine di raggiungere una condizione ottimale sull'apparato cardiovascolare.



## Programma Allenamento:

Tipo: Definizione

Livello: III° Livello

Finalità:

Programma finalizzato al miglioramento della definizione e qualità muscolare.

Si adotta un aumento del carico del peso e ripetizioni graduali e ponderati, si eseguendo movimenti controllati sia nelle fasi eccentriche che concentriche adottando un' esecuzione esplosiva o lenta a seconda del tipo di esercizio per reclutare il massimo di fibre muscolari. Si inseriscono Set a ripetizioni massimali.

Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro .

Metodi:

Il macrociclo dura otto settimane. Si inizia ad allenare la parte del muscolo con esercizi base seguiti da esercizi complementari e di isolamento. Il volume di lavoro è consistente: si adoperano 4 esercizi per allenare ogni gruppo muscolare.

Si adotta un principio di confusione muscolare: l'ordine esecutivo degli esercizi cambia ogni settimana.

Gli allenamenti vengono integrati con esercizi mirati sugli addominali tutti i giorni per migliorarne il grado di definizione.

Le serie rimangono costanti ma aumenta il carico del peso verso la fine del ciclo d'allenamento. La IV° e VIII° si cala il peso per compensare un recupero fisiologico e si aumentano le ripetizioni per migliorare la capillarizzazione.

Consigli:

Allenamenti adatti per un vero ciclo di definizione e qualità muscolare. Limitare il tempo di recupero fra le serie, rimanere sempre concentrati nell'arco di tutto il tempo dell'allenamento mantenendo sempre un'estrema sintonia col muscolo, per lavorare più intensivamente su tutte le fibre del muscolo e migliorare la qualità muscolare.

Non aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, mantenere la migliore postura ed esecuzione corretta negli esercizi. Eseguire sempre da soli le ripetizioni, consigliata la visione di un compagno negli esercizi con pesi gravosi e o massimali.

Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

Aerobica:

Il programma aerobico è su base Battiti cardiaci e tempo in progressivo aumentato.

La soglia aerobica massimale viene raggiunta alla 4 e 8 settimana, questo viene fatto per compensare l'allenamento isotonicamente blando al fine di raggiungere una condizione ottimale sull'apparato cardiovascolare.



## Programma Allenamento:

Tipo: Definizione

Livello: IV° Livello

Finalità:

Programma finalizzato al miglioramento della definizione e qualità muscolare. Si adotta un aumento del carico del peso e ripetizioni graduali e ponderati, si eseguendo movimenti controllati sia nelle fasi eccentriche che concentriche adottando un' esecuzione esplosiva o lenta a seconda del tipo di esercizio per reclutare il massimo di fibre muscolari. Si inseriscono gradi intensivi: Picchi in contrazione e allungamento, Set a scalare a ripetizioni massimali, Set Piramidali , Set con rest pause.

Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro .

Metodi:

Il macrociclo dura otto settimane. Si inizia ad allenare la parte del muscolo con esercizi base seguiti da esercizi complementari e di isolamento. Il volume di lavoro è consistente: si adoperano 4 esercizi per allenare ogni gruppo muscolare.

Si adotta un principio di confusione muscolare: l'ordine esecutivo degli esercizi cambia ogni settimana.

Gli allenamenti vengono integrati con esercizi mirati sugli addominali tutti i giorni per migliorarne il grado di definizione.

Le serie rimangono costanti ma aumenta il carico del peso verso la fine del ciclo d'allenamento. La IV° e VIII° si cala il peso per compensare un recupero fisiologico e si aumentano le ripetizioni per migliorare la capillarizzazione.

Consigli:

Allenamenti adatti per un vero ciclo di definizione e qualità muscolare. Limitare il tempo di recupero fra le serie, rimanere sempre concentrati nell'arco di tutto il tempo dell'allenamento mantenendo sempre un'estrema sintonia col muscolo, in particolar modo nei set con gradi intensivi, per lavorare più intensivamente su tutte le fibre del muscolo e migliorare la qualità muscolare.

Non aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, mantenere la migliore postura ed esecuzione corretta negli esercizi. Eseguire sempre da soli le ripetizioni, consigliata la visione di un compagno negli esercizi con pesi gravosi e o massimali. Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

Aerobica:

Il programma aerobico è su base Battiti cardiaci e tempo in progressivo aumentato. La soglia aerobica massimale viene raggiunta alla 4 e 8 settimana, questo viene fatto per compensare l'allenamento isotonico blando al fine di raggiungere una condizione ottimale sull'apparato cardiovascolare.