

New Body Inn												PalCap System®																					
Programma allenamento Maschi												6 gennaio 2007																					
Androide Clavicolare															Olistico I°																		
A		giorni		1		giorni		4		giorni		7		giorni		10		giorni		13		giorni		16		giorni		19		giorni		22	
Squat multipower Tot		4 x	5 k	100	4 x	5 k	110							3 x	5 k	110	3 x	M	k	120													
Stacchi		4 x	5 k	120	4 x	5 k	135							3 x	5 k	135	3 x	M	k	150													
Calf piedi		4 x	5 k	60	4 x	5 k	65							3 x	5 k	65	3 x	M	k	70													
Abdominal		4 x	5 k	40	4 x	5 k	50							3 x	5 k	50	3 x	M	k	60													
Affondi Multipower								4 x	12 k	85											3 x	12 k	95										
Stacchi Femorali								4 x	12 k	55											3 x	12 k	60										
Calf power								4 x	12 k	70											3 x	12 k	75										
Crunch								4 x	12 k	10											3 x	12 k	12										
Leg estension												2 x	20 k	40											2 x	20 k	45						
Leg curl												2 x	20 k	30											2 x	20 k	35						
Calf seduto												2 x	20 k	30											2 x	20 k	40						
Crunch inverso												2 x	20 k	0											2 x	20 k	0						
B		giorni		2		giorni		5		giorni		8		giorni		11		giorni		14		giorni		17		giorni		20		giorni		23	
1/2 stacchi + tirate		4 x	5 k	80	4 x	5 k	90							3 x	5 k	90	3 x	M	k	100													
Rematore inverso		4 x	5 k	60	4 x	5 k	65							3 x	5 k	65	3 x	M	k	70													
Sbarra		4 x	5 k	0	4 x	5 k	5							3 x	5 k	5	3 x	M	k	10													
Curl scott		4 x	5 k	30	4 x	5 k	34							3 x	5 k	34	3 x	M	k	38													
Tirate mento								4 x	12 k	35											3 x	12 k	39										
Rowing								4 x	12 k	55											3 x	12 k	60										
Lat pulley 45°								4 x	12 k	55											3 x	12 k	60										
Carl seduto 45°								4 x	12 k	12											3 x	12 k	14										
Alveoli												2 x	20 k	8											2 x	20 k	9						
Pull over lat												2 x	20 k	20											2 x	20 k	25						
Lat machine dietro												2 x	20 k	35											2 x	20 k	40						
Curl scott cavi												2 x	20 k	20											2 x	20 k	25						
C		giorni		3		giorni		6		giorni		9		giorni		12		giorni		15		giorni		18		giorni		21		giorni		24	
Panca declinata 20°		4 x	5 k	80	4 x	5 k	90							3 x	5 k	90	3 x	M	k	100													
Panca alta		4 x	5 k	50	4 x	5 k	55							3 x	5 k	55	3 x	M	k	60													
Lento dietro		4 x	5 k	40	4 x	5 k	45							3 x	5 k	45	3 x	M	k	50													
French press		4 x	5 k	30	4 x	5 k	34							3 x	5 k	34	3 x	M	k	38													
Pek verticale								4 x	12 k	110											3 x	12 k	120										
Croci declinate								4 x	12 k	20											3 x	12 k	24										
Pressa deltoidi								4 x	12 k	40											3 x	12 k	45										
Tricipiti pol. Inversa								4 x	12 k	15											3 x	12 k	20										
Cavi incrociati												2 x	20 k	15											2 x	20 k	20						
Pectoral												2 x	20 k	20											2 x	20 k	25						
Alzate laterali												2 x	20 k	4											2 x	20 k	5						
Spinta 90°												2 x	20 k	2											2 x	20 k	3						
Recupero		rec	m	3	rec	m	3	rec	m	2	rec	m	1	rec	m	3	rec	m	3	rec	m	2	rec	m	2	rec	m	1					
AEROBICA		B	130	T	10	B	135	T	10	B	140	T	15	B	125	T	15	B	135	T	15	B	140	T	15	B	145	T	15	B	125	T	10
		B	130	T	10	B	135	T	10	B	140	T	15	B	125	T	15	B	135	T	15	B	140	T	15	B	145	T	15	B	125	T	10

L' esercizio va eseguito enfattizzando al massimo l'estensione e la contrazione. Fiscale il recupero. Mantieni il peso a scapito delle ripentizione

Aerobica: 3' di riscaldamento poi progressivamente portatati a lavorare con i battiti cardiaci riportati dalla tabella

New Body Inn													Paicap System®															
Programma allenamento Maschi													6 gennaio 2007															
Androide Clavicolare					Grandi Luca					Olistico II°																		
A	giorni		1	giorni		4	giorni		7	giorni		10	giorni		13	giorni		16	giorni		19	giorni		22				
Squat	2	8 2 3	k	100	3	8 2 3	k	110					3	m)*2	k	120	2	m)*3	k	130								
Stacchi	3	pir	k	110	3	8/12	k	120					3	pir	k	120	3	8/12	k	130								
Calf piedi	3	m)*2	k	70	2	m)*3	k	90					2	8 2 3	k	70	2	8 2 3	k	90								
Abdominal	3	8/12	k	35	3	pir	k	45					3	8/12	k	55	3	pir	k	65								
Affondi Multipower									3	8 2a	k	70								3	15 2c	k	60					
Stacchi Femorali									3	15 2a	k	45								3	7/7/7	k	55					
Calf power									3	7/7/7	k	70								2	8 2a	k	70					
Crunch									2	15 2c	k	15								3	15 2c	k	15					
Leg estension												2	10+10	k	55							2	10+10	k	65			
Leg curl												2	10+10	k	35							2	10+10	k	40			
Calf seduto												2	10+10	k	30							2	10+10	k	40			
Crunch inverso												2	10+10	k	0							2	10+10	k	0			
B	giorni		2	giorni		5	giorni		8	giorni		11	giorni		14	giorni		17	giorni		20	giorni		23				
1/2 stacchi + tirate	3	pir	k	110	3	8/12	k	120					3	pir	k	130	3	8/12	k	130								
Rematore inverso	3	m)*2	k	60	2	m)*3	k	65					2	8 2 3	k	65	2	8 2 3	k	70								
Sbarra	2	8 2 3	k	0	3	8 2 3	k	5					3	m)*2	k	10	2	m)*3	k	15								
Curly scott	3	8/12	k	35	3	pir	k	39					3	8/12	k	43	3	pir	k	43								
Tirate mento									3	10 2c	k	30								2	7/7/7	k	34					
Rowing									3	8 2a	k	55								3	10 2c	k	55					
Lat pulley 45°									3	10 2c	k	60								3	8 2a	k	65					
Carl seduto 45°									2	7/7/7	k	14								3	10 2c	k	14					
Alveoli												2	10+10	k	14							2	10+10	k	16			
Pull over lat												2	10+10	k	30							2	10+10	k	35			
Lat machine dietro												2	10+10	k	45							2	10+10	k	55			
Curly scott cavi												2	10+10	k	25							2	10+10	k	30			
C	giorni		3	giorni		6	giorni		9	giorni		12	giorni		15	giorni		18	giorni		21	giorni		24				
Panca declinata 20°	3	m)*2	k	70	2	m)*3	k	75					2	8 2 3	k	70	2	8 2 3	k	75								
Panca alta	2	8 2 3	k	50	3	8 2 3	k	55					3	m)*2	k	60	2	m)*3	k	65								
Lento dietro	3	pir	k	40	3	8/12	k	45					3	pir	k	45	3	8/12	k	50								
French press	3	8/12	k	35	3	pir	k	39					3	8/12	k	39	3	pir	k	43								
Pek verticale									3	10 2c	k	140								2	8 2a	k	155					
Croci declinate									3	8 2a	k	16								3	8/12	k	18					
Pressa deltoidi									3	8 2a	k	40								3	7/7/7	k	45					
Tricipiti pol. Inversa									2	7/7/7	k	15								3	10 2c	k	15					
Cavi incrociati												2	10+10	k	30							2	10+10	k	35			
Pectoral												2	10+10	k	30							2	10+10	k	35			
Alzate laterali												2	10+10	k	6							2	10+10	k	7			
Spinta 90°												2	10+10	k	4							2	10+10	k	5			
Recupero	rec	m	3	rec	m	3	rec	m	2	rec	m	1	rec	m	3	rec	m	3	rec	m	2	rec	m	1				
AEROBICA	Bcm	130	T	10	Bcm	130	T	10	Bcm	130	T	10	B	130	T	15	Bcm	130	T	10	B	130	T	15	Bcm	130	T	15
	Bcm	130	T	10	Bcm	130	T	10	Bcm	130	T	10	B	130	T	15	Bcm	130	T	10	B	130	T	15	Bcm	130	T	15

L' esercizio va eseguito enfatizzando al massimo l'estensione e la contrazione. Fiscale il recupero. Mantieni il peso a scapito della ripetizione

Aerobica: 3' di riscaldamento poi progressivamente portatati a lavorASE con i battiti cASdiaci riportati dalla tabella

New Body Inn													PalCap System®											
Programma allenamento Maschi													3 agosto 2006											
Androide Clavicolare					Olistico III*																			
A	giorni		1	giorni		4	giorni		7	giorni		10	giorni		13	giorni		16	giorni		19	giorni		22
Squat multipower Tot	4 x	5 k	90	3 x	5 k	100	2 x	M	k	110														
Stacchi	4 x	5 k	90	3 x	5 k	100	2 x	M	k	110														
Calf piedi	4 x	5 k	60	3 x	5 k	65	2 x	M	k	70														
Abdominal	4 x	5 k	30	3 x	5 k	40	2 x	M	k	50														
Squat multipower 5													4 x	4 k	85	3 x	4 k	95	2 x	M	k	105		
Stacchi Lombari													4 x	4 k	70	3 x	4 k	75	2 x	M	k	80		
Calf power													4 x	4 k	70	3 x	4 k	75	2 x	M	k	80		
Elevazioni busto													4 x	4 k	12	3 x	4 k	14	2 x	M	k	16		
Leg estension											2 x	20 k	45									2 x	20 k	55
Leg curl											2 x	20 k	25									2 x	20 k	30
Calf seduto											2 x	20 k	25									2 x	20 k	30
Crunch											2 x	20 k	0									2 x	25 k	0
B	giorni		2	giorni		5	giorni		8	giorni		11	giorni		14	giorni		17	giorni		20	giorni		23
Girate	4 x	5 k	45	3 x	5 k	50	2 x	M	k	55														
Rematore	4 x	5 k	60	3 x	5 k	65	2 x	M	k	70														
Pull over	4 x	5 k	20	3 x	5 k	24	2 x	M	k	28														
Sbarra stretta	4 x	5 k	0	3 x	5 k	5	2 x	M	k	10														
Tirate mento													4 x	4 k	45	3 x	4 k	50	2 x	M	k	55		
Rematore													4 x	4 k	60	3 x	4 k	65	2 x	M	k	70		
Sbarra													4 x	4 k	0	3 x	4 k	5	2 x	M	k	10		
Curl bilancere													4 x	4 k	30	3 x	4 k	34	2 x	M	k	38		
Alveoli											2 x	20 k	6									2 x	20 k	7
Pull over lat											2 x	20 k	20									2 x	20 k	25
Lat machine dietro											2 x	20 k	35									2 x	20 k	40
Curl scott cavi											2 x	20 k	20									2 x	20 k	25
C	giorni		3	giorni		6	giorni		9	giorni		12	giorni		15	giorni		18	giorni		21	giorni		24
Panca multipower	4 x	5 k	60	3 x	5 k	65	2 x	M	k	70														
Panca stretta mult.	4 x	5 k	45	3 x	5 k	50	2 x	M	k	55														
Panca alta multipowe	4 x	5 k	50	3 x	5 k	55	2 x	M	k	60														
Lento dietro	4 x	5 k	35	3 x	5 k	39	2 x	M	k	43														
Parallele petto													4 x	4 k	10	3 x	4 k	15	2 x	M	k	20		
Parallele tricipiti													4 x	4 k	5	3 x	4 k	10	2 x	M	k	15		
Pek alto													4 x	4 k	90	3 x	4 k	100	2 x	M	k	110		
French Press Pied													4 x	4 k	30	3 x	4 k	34	2 x	M	k	38		
Cavi incrociati											2 x	20 k	20									2 x	20 k	25
Pectoral											2 x	20 k	20									2 x	20 k	25
Alzate laterali											2 x	20 k	4									2 x	20 k	5
Spinta 90°											2 x	20 k	2									2 x	20 k	3
Recupero	rec	m	3	rec	m	3	rec	m	3	rec	m	1	rec	m	3	rec	m	3	rec	m	2	rec	m	1
AEROBICA	B	145	T	10	B	145	T	10	B	145	T	15	B	145	T	15	B	145	T	15	B	145	T	10
	B	130	T	10	B	130	T	10	B	130	T	15	B	130	T	15	B	130	T	15	B	130	T	10

L' esercizio va eseguito enfattizando al massimo l'estensione e la contrazione. Fiscale il recupero. Mantieni il peso a scapito delle ripentizione

Aerobica: 3' di riscaldamento poi prograssivamente portatati a lavorare con i battiti cardiaci riportati dalla tabella

A	giorni		1	giorni		4	giorni		7	giorni		10	giorni		13	giorni		16	giorni		19	giorni		22	0						
Squat multipower Tot	4	M/2	85	3	M/3	95	2	M/4	105																10	105	Squat	50			
Stacchi	2	M+20/30/40'	80	3	M+20/30'	90	2	M+20'	100																10	114		20			
Calf piedi	4	8(1+1/2C	55	3	8(1+1/2A	60	2	8(1+1/2C	65																5	74		55			
Abdominal	4	8(1+1/2A	30	3	8(1+1/2C	35	2	8(1+1/2A	40																5	46	120	18			
Squat multipower 5													4	4/8/15	100	3	8	100	2	8 20 30	100					10	143	Stacco	60		
Stacchi Lombari													4	8 20 30	60	3	8 20 A	60	2	4/8/15	70					5	88		16		
Calf power													4	8 20 A	55	3	8 20 30	60	2	8	65					5	93		65		
Elevazioni busto													4	8	18	3	4/8/15	22	2	8 20 c	18					2	26	140	14		
Leg estension												2	12/20	60										2	10/10	70	10	140	Calf	70	
Leg curl												2	12/20	30										2	10/10	35	5	70		12	
Calf seduto												2	12/20	30										2	10/10	35	5	70		75	
Crunch												2	12/20	0										2	10/10	0	0	0	75	10	
B	giorni		2	giorni		5	giorni		8	giorni		11	giorni		14	giorni		17	giorni		20	giorni		23					8		
Girate	4	8(1+1/2C	35	3	8(1+1/2C	39	2	8(1+1/2C	43																	4	49	Rematore	80		
Rematore	4	M/2	60	3	M/3	65	2	M/4	70																	5	80		6		
Pull over	2	M+20/30/40'	20	3	M+20/30'	24	2	M+20'	28																	4	32	Rematore	85		
Sbarra stretta	4	8(1+1/2A	0	3	8(1+1/2A	2	2	8(1+1/2A	4																	2	5	75	4		
Tirate mento													4	8 20 c	35	3	8 20 30	39	2	8	43					4	61	Girate	90		
Rowing													4	4/8/15	60	3	8	50	2	8 20 30	55					5	79		2		
Low row													4	8 20 30	50	3	8 20 A	50	2	4/8/15	60					5	75		95		
Curl bilancere													4	8	30	3	4/8/15	38	2	8 20 A	30					4	43	55	1		
Alveoli												2	12/20	10										2	10/10	12	2	24	Curl		
Pull over lat												2	12/20	25										2	10/10	30	5	60			
Lat machine dietro												2	12/20	40										2	10/10	45	5	90			
Curl scott cavi												2	12/20	20										2	10/10	25	5	50	40		
C	giorni		3	giorni		6	giorni		9	giorni		12	giorni		15	giorni		18	giorni		21	giorni		24							
Panca multipower	4	M/2	60	3	M/3	65	2	M/4	70																	5	80	Panca			
Panca stretta mult.	2	M+20/30/40'	45	3	M+20/30'	50	2	M+20'	55																	5	63				
Panca alta multipowe	4	8(1+1/2A	60	3	8(1+1/2A	65	2	8(1+1/2A	70																	5	80				
Lento dietro	4	8(1+1/2A	40	3	8(1+1/2A	45	2	8(1+1/2A	50																	5	57	80			
Parallele petto													4	4/8/15	15	3	8	10	2	8 20 30	10					5	14	Lento			
Parallele tricipiti													4	8 20 30	5	3	8 20 A	5	2	4/8/15	15					5	19				
Pek alto													4	8	60	3	4/8/15	70	2	8 20 c	60					5	86				
Panca tricipiti													4	8 20 c	35	3	8 20 30	39	2	8	43					4	61	50			
Cavi incrociati												2	12/20	20										2	10/10	25	5	50	French		
Pectoral												2	12/20	20										2	10/10	25	5	50			
Alzate laterali												2	12/20	4										2	10/10	5	1	10			
Spinta 90°												2	12/20	2										2	10/10	3	1	6	45		
Recupero	recupero minuti		3	recupero minuti		3	recupero 3minuti			Rec min		rec	recup min		0	rec min		rec	rec min		2	rec min		1							
AEROBICA	BCM	150	T	10	BCM	150	T	10	BCM	150	T	10	B	150	15	B	150	T	15	B	150	T	15	B	150	15	B	150	10		
	BCM	150	T	10	BCM	150	T	10	BCM	150	T	10	B	150	15	B	150	T	15	B	150	T	15	B	150	15	B	150	10		
L' esercizio va eseguito enfattizzando al massimo l'estensione e la contrazione. Fiscale il recupero. Mantieni il peso a scapito delle ripentizione																															
Aerobica: 3' di riscaldamento poi progressivamente portatati a lavorare con i battiti cardiaci riportati dalla tabella																															

Androide Clavicolare



## Programma Allenamento:

Tipo: Olistico  
Livello: I° Livello

### Finalità:

Programma olistico finalizzato al miglioramento della forza adottando un aumento del carico del peso allenante ponderato con movimenti controllati sia nelle fasi eccentriche che concentriche adottando dei principi di esecuzione esplosiva o lenta a seconda del tipo di esercizio.

Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro .

### Metodi:

Programma sobrio senza carichi d'intensità, diviso da settimane con esercizi di base, complementari e isolamento si recupera a sufficienza fra i set per avere sempre lucidità nell'esecuzione esplosiva o di tensione negli esercizi scelti.

Il macrociclo dura otto settimane la IV° e VIII° si cala il peso per compensare un recupero fisiologico e si aumentano le ripetizioni per migliorare la capillarizzazione per compensare il grande volume di fibre bianche reclutate negli esercizi fatti nelle settimane precedenti.

### Strategia:

Un' allenamento dura all'incirca 40 minuti.

Nelle settimane 1,2,5,6 si eseguono esercizi di base, la variazione è il peso che aumenta per trovare il picco calcolato nell'ultima settimana, nelle settimane antecedenti siccome gli allenamenti sono meno gravosi e fiscale la massima esecuzione esplosiva degli esercizi tale da rendere un grado di intensità.

Nelle settimane 3,7 si eseguono esercizi complementari l'aumento del peso è irrisorio sempre per affinare una migliore tecnica di esecuzione dell'esercizio o strategia d'intensità: ripetizioni lente, controllate enfatizzando la fase di allungamento se è possibile degli esercizi .

Nelle settimane 4,8 si eseguono esercizi d'isolamento con ripetizioni alte si cerca di ottenere la maggiore contrazione nella fase positiva dell'esercizio per migliorare la capillarizzazione.

### Consigli:

Recuperare a sufficienza fra le serie.

Non aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, mantenere la migliore postura ed esecuzione corretta negli esercizi.

Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

### Aerobica:

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



## Programma Allenamento:

Tipo: Olistico  
Livello: II° Livello

### Finalità:

Programma olistico finalizzato al miglioramento della forza, si adotta un aumento del carico del peso e intensità allenante graduale eseguono movimenti controllati sia nelle fasi eccentriche che concentriche adottando un' esecuzione esplosiva o lenta a seconda del tipo di esercizio.

Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro .

### Metodi:

Programma con carichi d'intensità, diviso da settimane con esercizi di base, complementari e isolamento si recupera a sufficienza fra i set per avere sempre lucidità nell'esecuzione esplosiva o di tensione negli esercizi scelti.

Il macrociclo dura otto settimane

### Strategia:

Un' allenamento dura all'incirca 40 minuti.

Nelle settimane 1,2,5,6 si eseguono esercizi di base, la variazione è il peso che aumenta per trovare il picco calcolato nell'ultima settimana ed inserimenti intensivi come set a scalare, rest pause a ripetizione costante o crescente, piramidi .Fiscale e la massima esecuzione esplosiva degli esercizi tale da rendere un grado di intensità.

Nelle settimane 3,7 si eseguono esercizi complementari con picchi in contrazione e allungamento per 20 secondi calando il peso, inoltre vengono inseriti dei set a scalare con ripetizioni costanti facendo ripetizioni lente controllate enfatizzando sia la fase di allungamento e contrazione negli esercizi .

Nelle settimane 4,8 si eseguono esercizi d'isolamento in set a scalare con ripetizioni alte si cercando di ottenere la maggiore contrazione nella fase positiva dell'esercizio per migliorare la capillarizzazione.

### Consigli:

Recuperare a sufficienza fra le serie.

Non aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, mantenere la migliore postura ed esecuzione corretta negli esercizi.

Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

### Aerobica:

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



## Programma Allenamento:

Tipo: Olistico  
Livello: III° Livello  
Finalità:

Programma olistico finalizzato al miglioramento della forza e resistenza muscolare. Si adotta un aumento del carico del peso graduale e ponderato eseguendo movimenti controllati sia nelle fasi eccentriche che concentriche adottando un'esecuzione esplosiva o lenta a seconda del tipo di esercizio.

Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro .

Metodi:

Programma senza carichi d'intensità, diviso da settimane con esercizi di base e isolamento si recupera a sufficienza fra i set per avere sempre lucidità nell'esecuzione esplosiva o di tensione negli esercizi scelti.

Il macrociclo dura otto settimane

Strategia:

Un' allenamento dura all'incirca 40 minuti.

Nelle settimane 1,2,3, si eseguono esercizi di base costanti sono le ripetizioni, la variazione è il peso trovando il picco calcolato nell'ultima settimana e il numero decrescente delle serie . Nella 1,2 calano settimana enfatizziamo l'esecuzione esplosiva per alzare l'intensità di allenamento migliorando la velocità muscolare e il reclutamento di fibre bianche veloci .

Nelle settimane 5,6,7 si eseguono esercizi di base diversi allenamo il muscolo da altre angolazioni per avere uno stimolo di crescita maggiore. Col passare delle settimane calano le serie ma aumenta il carico del peso allenante, lavoriamo sulla forza muscolare contrattile, cerchiamo di eseguire l'esercizio in maniera esplosiva, quando il peso nelle ultime ripetizioni massimali diventa gravoso rallentiamo l'esecuzione migliorando la potenza muscolare.

Nelle settimane 4,8 settimana si eseguono esercizi d'isolamento a 20 ripetizioni per ottenere la maggiore contrazione nella fase positiva dell'esercizio e migliorare la capillarizzazione.

Consigli:

Allenamenti molto pesanti quindi recuperare a sufficienza fra le serie, rimanere sempre concentrati nell'arco del tempo dell'allenamento.

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 supervisione di un compagno negli esercizi con pesi gravosi e massimali. Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

Aerobica:

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



## Programma Allenamento:

Tipo: Olistico  
Livello: IV° Livello

### Finalità:

Programma olistico molto pesante finalizzato al miglioramento della forza e resistenza muscolare scuotendo in maniera molto intensa l'apparato muscolare e psicologico infatti ci vuole molta concentrazione per poterlo eseguire, si adotta un aumento del carico del peso e intensità allenante graduale eseguendo movimenti controllati sia nelle fasi eccentriche che concentriche adottando un' esecuzione esplosiva o lenta a seconda del tipo di esercizio.

Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro .

### Metodi:

Programma con carichi d'intensità, diviso da settimane con esercizi di base e isolamento si recupera a sufficienza fra i set per avere sempre lucidità nell'esecuzione esplosiva o di tensione negli esercizi scelti.

Il macrociclo dura otto settimane

### Strategia:

Un' allenamento dura all'incirca 40 minuti.

Nelle settimane 1,2,3, si eseguono esercizi di base, la variazione è il peso e gli inserimenti di intensità che aumentano per trovare il picco calcolato nell'ultima settimana. Ulteriore intensità la otteniamo nella 1,2 settimana adottando al massimo un'esecuzione esplosiva. Oltre ai rest pause a ripetizione massimali vengono inseriti i ½ colpi nel picco di contrazione o allungamento..

Nelle settimane 5,6,7 si eseguono esercizi di base diversi per allenare il muscolo da altre angolazioni adottando altre forme d'intensità come rest pause. Set a ripetizioni sempre più alte: le prime fatte veloci, le seconde controllate ed infine le ultime lente per reclutare il massimo di fibre muscolari. Set a scalare con ripetizioni costanti ma medie .

Nelle settimane 4,8 si eseguono esercizi d'isolamento in set a scalare con ripetizioni medio alte, cercando di ottenere la maggiore contrazione nella fase positiva dell'esercizio per migliorare la capillarizzazione.

### Consigli:

Allenamenti molto pesanti quindi recuperare a sufficienza fra le serie, rimanere sempre concentrati nell'arco del tempo dell'allenamento.

Non aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, mantenere la migliore postura ed esecuzione corretta negli esercizi.

Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

### Aerobica:

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