

New Body Inn

Programma Allenamento Maschi



PalCap System®

6 gennaio 2007

Forza Veloce I°


Androide Clavicolare

A	giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22	
Tirate +Girata+Squat	3 x 6	45	4 x 8	45	5 x 10	45	3 x 10	30	4 x 8	50	5 x 6	55	3 x M	60	2 x M	60	
Squat avanti 90°	3 x 6	70	4 x 8	70	5 x 10	70	3 x 10	40	4 x 8	75	5 x 6	80	3 x M	85	2 x M	85	
Calf piedi	3 x 6v	60	4 x 6v	60	5 x 4p	70	2 x 15	30	4 x 6v	65	5 x 6v	65	5 x Mp	70	3 x Mp	70	
Panca stretta Multipower	3 x 6v	55	4 x 6v	55	5 x 4p	65	2 x 12	30	4 x 6v	60	5 x 6v	60	5 x Mp	65	3 x Mp	65	
Curl bilancere	3 x 6v	35	4 x 6v	35	5 x 4p	43	2 x 12	20	4 x 6v	39	5 x 6v	39	5 x Mp	43	3 x Mp	43	
Abdominal	3 x 6	30	4 x 8	30	5 x 10	40	3 x 15	15	4 x 8	35	5 x 6	40	3 x M	45	2 x 15	15	
B	giorni	2	giorni	5	giorni	8	giorni	11	giorni	14	giorni	17	giorni	20	giorni	23	
1/2 Stacchi	3 x 6	105	4 x 8	105	5 x 10	105	3 x 10	60	4 x 8	115	5 x 6	125	3 x M	135	2 x M	135	
Tirate Mento	3 x 6	40	4 x 8	40	5 x 10	40	3 x 10	20	4 x 8	45	5 x 6	50	3 x M	55	2 x M	55	
Lento avanti slanciato	3 x 6v	40	4 x 6v	40	5 x 4p	50	2 x 15	20	4 x 6v	45	5 x 6v	45	5 x Mp	50	3 x Mp	50	
Lento dietro multipower	3 x 6v	40	4 x 6v	40	5 x 4p	50	2 x 12	20	4 x 6v	45	5 x 6v	45	5 x Mp	50	3 x Mp	50	
1/2 stacco + girata	3 x 6v	50	4 x 6v	50	5 x 4p	60	2 x 12	30	4 x 6v	55	5 x 6v	55	5 x Mp	60	3 x Mp	60	
Elevazioni gambe	3 x 6	8	4 x 8	8	5 x 10	10	3 x 15	4	4 x 8	9	5 x 6	10	3 x M	11	2 x 15	4	
C	giorni	3	giorni	6	giorni	9	giorni	12	giorni	15	giorni	18	giorni	21	giorni	24	
Slanci	3 x 6	40	4 x 8	40	5 x 10	40	3 x 10	20	4 x 8	45	5 x 6	50	3 x M	55	2 x M	55	
Stacchi	3 x 6	95	4 x 8	95	5 x 10	95	3 x 10	50	4 x 8	105	5 x 6	115	3 x M	125	2 x M	125	
Rematore inverso	3 x 6v	60	4 x 6v	60	5 x 4p	70	2 x 15	30	4 x 6v	65	5 x 6v	65	5 x Mp	70	3 x Mp	70	
Panca Declinata	3 x 6v	60	4 x 6v	60	5 x 4p	70	2 x 12	30	4 x 6v	65	5 x 6v	65	5 x Mp	70	3 x Mp	70	
Stacco lombare	3 x 6v	75	4 x 6v	75	5 x 4p	85	2 x 12	40	4 x 6v	80	5 x 6v	80	5 x Mp	85	3 x Mp	85	
Sid ben	3 x 6	22	4 x 8	22	5 x 10	30	3 x 15	12	4 x 8	26	5 x 6	30	3 x M	34	2 x 15	12	
AEROBICA	B	150	10 B	155	10 B	160	15 B	150	15 B	160	15 B	165	15 B	170	15 B	150	10
	B	150	10 B	155	10 B	160	15 B	150	15 B	160	15 B	165	15 B	170	15 B	150	10

L' esercizio va eseguito enfattizzando al massimo l'estensione e la contrazione. Recupera a sufficienza fra una serie e l'altra

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

v=massima valocita' di esecuzione p=esecuzione controllata nella fase passiva e veloce esplosiva in quella attiva

New Body Inn										PalCap System®														
Programma Allenamento Maschi										6 gennaio 2007														
Androide Clavicolare										Forza Veloce II°														
A	giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22								
Squat multipower avanti	4 x 4V	70	4 x 4V	70	4 x 4V	65	4 x 1P	80	4 x 4V	70	4 x 2P	80	4 x 4V	75	4 x 1P	85								
Strappi	4 x 4V	45	4 x 4V	45	4 x 2P	40	4 x 4V	50	4 x MP	45	4 x 4V	50	4 x 2P	50	4 x 4V	55								
Calf seduto	3 x 6V	40	3 x 6V	40	3 x 6V	30	3 x 4P	60	3 x 6V	40	3 x 4P	60	3 x 6V	50	3 x 4P	70								
French press	3 x 6V	30	3 x 6V	30	3 x 6V	26	3 x 4P	38	3 x 6V	30	3 x 4P	38	3 x 6V	34	3 x 4P	42								
Curl bilancere	3 x 6V	35	3 x 6V	35	3 x 4P	31	3 x 6V	39	3 x MP	35	3 x 4V	39	3 x 4P	39	3 x 6V	43								
Elevazioni busto	3 x 6V	15	3 x 6V	15	3 x 4P	13	3 x 6V	18	3 x MP	15	3 x 4V	18	3 x 4P	18	3 x 6V	20								
B	giorni	2	giorni	5	giorni	8	giorni	11	giorni	14	giorni	17	giorni	20	giorni	23								
Tirate	4 x 4V	40	4 x 4V	40	4 x 4V	35	4 x 1P	50	4 x 4V	40	4 x 2P	50	4 x 4V	45	4 x 1P	55								
Girate	4 x 4V	40	4 x 4V	40	4 x 2P	35	4 x 4V	50	4 x MP	40	4 x 4V	50	4 x 2P	45	4 x 4V	55								
Lento avanti	3 x 6V	40	3 x 6V	40	3 x 6V	35	3 x 4P	50	3 x 6V	40	3 x 4P	50	3 x 6V	45	3 x 4P	55								
Pressa deltoidi	3 x 6V	40	3 x 6V	40	3 x 6V	35	3 x 4P	50	3 x 6V	40	3 x 4P	50	3 x 6V	45	3 x 4P	55								
Elevazioni spalle	3 x 6V	95	3 x 6V	95	3 x 4P	85	3 x 6V	115	3 x MP	95	3 x 4V	115	3 x 4P	105	3 x 6V	125								
Sid ben	3 x 6V	22	3 x 6V	22	3 x 4P	18	3 x 6V	30	3 x MP	22	3 x 4V	30	3 x 4P	26	3 x 6V	34								
C	giorni	3	giorni	6	giorni	9	giorni	12	giorni	15	giorni	18	giorni	21	giorni	24								
Slanci	4 x 4V	40	4 x 4V	40	4 x 4V	35	4 x 1P	50	4 x 4V	40	4 x 2P	50	4 x 4V	45	4 x 1P	55								
Stacchi	4 x 4V	95	4 x 4V	95	4 x 2P	85	4 x 4V	115	4 x MP	95	4 x 4V	115	4 x 2P	105	4 x 4V	125								
Rematore	3 x 6V	65	3 x 6V	65	3 x 6V	60	3 x 4P	75	3 x 6V	65	3 x 4P	75	3 x 6V	70	3 x 4P	80								
Pek dek	3 x 6V	70	3 x 6V	70	3 x 6V	65	3 x 4P	80	3 x 6V	70	3 x 4P	80	3 x 6V	75	3 x 4P	85								
Stacco lombare	3 x 6V	75	3 x 6V	75	3 x 4P	70	3 x 6V	85	3 x MP	75	3 x 4V	85	3 x 4P	80	3 x 6V	90								
Elevazioni gambe	3 x 6V	8	3 x 6V	8	3 x 4P	7	3 x 6V	10	3 x MP	8	3 x 4V	10	3 x 4P	9	3 x 6V	11								
AEROBICA	B	150	10	B	155	10	B	160	15	B	150	15	B	160	15	B	165	15	B	170	15	B	150	10
	B	150	10	B	155	10	B	160	15	B	150	15	B	160	15	B	165	15	B	170	15	B	150	10

L' esercizio va eseguito enfattizando al massimo l'estensione e la contrazione. Recupera a sufficienza fra una serie e l'altra

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

New Body Inn

Programma Allenamento Maschi



PalCap System®

6 gennaio 2007

Forza Veloce III°


Androide Clavicolare

A	giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22	
Strappi	3 x 6	40	4 x 8	40	5 x 10	40	3 x 10	20	4 x 8	45	4 x 6	50	3 x M	55	3 x M	55	
Squat avanti Tot	3 x 6	70	4 x 8	70	5 x 10	70	3 x 10	40	4 x 8	75	4 x 6	80	3 x M	85	3 x M	85	
Calf piedi	3 x 6v	70	4 x 6v	70	5 x 4p	80	2 x 15	40	3 x 6v	75	4 x 6v	75	5 x Mp	80	3 x Mp	80	
Panca stretta	3 x 6v	55	4 x 6v	55	5 x 4p	65	2 x 12	40	3 x 6v	60	4 x 6v	60	5 x Mp	65	3 x Mp	65	
Curl bilancere	3 x 6v	35	4 x 6v	35	5 x 4p	43	2 x 12	30	3 x 6v	39	4 x 6v	39	5 x Mp	43	3 x Mp	43	
Abdominal	3 x 6	30	4 x 8	30	5 x 10	30	3 x 15	15	4 x 8	40	4 x 6	50	3 x M	60	2 x 15	15	
B	giorni	2	giorni	5	giorni	8	giorni	11	giorni	14	giorni	17	giorni	20	giorni	23	
Girate	3 x 6v	40	4 x 6v	40	5 x 4p	50	2 x 15	30	3 x 6v	45	4 x 6v	45	5 x Mp	55	3 x Mp	55	
Elevazioni spalle	3 x 6v	95	4 x 6v	95	5 x 4p	115	2 x 12	60	3 x 6v	105	4 x 6v	105	5 x Mp	125	3 x Mp	125	
Lento avanti slanciato	3 x 6	40	4 x 8	40	5 x 4p	45	3 x 10	30	4 x 8	45	4 x 6	50	3 x M	50	3 x M	50	
Pressa deltoide	3 x 6v	40	4 x 6v	40	5 x 4p	50	2 x 12	30	3 x 6v	45	4 x 6v	45	5 x Mp	45	3 x Mp	45	
1/2 stacco + Girata	3 x 6	50	4 x 8	50	5 x 4p	50	3 x 10	30	4 x 8	55	4 x 6	60	3 x M	60	3 x M	60	
Elevazioni gambe Sbarra	3 x 6	0	4 x 8	0	5 x 10	0	3 x 15	0	4 x 8	0	4 x 6	0	3 x M	0	2 x 15	0	
C	giorni	3	giorni	6	giorni	9	giorni	12	giorni	15	giorni	18	giorni	21	giorni	24	
Slanci	3 x 6	25	4 x 8	25	5 x 10	25	3 x 10	20	4 x 8	27	4 x 6	29	3 x M	31	3 x M	31	
Stacchi	3 x 6	95	4 x 8	95	5 x 10	95	3 x 10	50	4 x 8	105	4 x 6	115	3 x M	115	3 x M	115	
Rematore inverso	3 x 6v	75	4 x 6v	75	5 x 4p	85	2 x 12	50	3 x 6v	80	4 x 6v	80	5 x Mp	80	3 x Mp	80	
Panca alta	3 x 6v	70	4 x 6v	70	5 x 4p	80	2 x 15	40	3 x 6v	75	4 x 6v	75	5 x Mp	75	3 x Mp	75	
Stacco lombare	3 x 6v	75	4 x 6v	75	5 x 4p	85	2 x 12	50	3 x 6v	80	4 x 6v	80	5 x Mp	80	3 x Mp	80	
Sid ben	3 x 6	22	4 x 8	22	5 x 10	22	3 x 15	12	4 x 8	26	4 x 6	30	3 x M	34	2 x 15	12	
AEROBICA	B	150	10 B	155	10 B	160	15 B	150	15 B	160	15 B	165	15 B	170	15 B	150	10
	B	150	10 B	155	10 B	160	15 B	150	15 B	160	15 B	165	15 B	170	15 B	150	10

L' esercizio va eseguito enfattizzando al massimo l'estensione e la contrazione. Recupera a sufficienza fra una serie e l'altra

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

v=massima valocita' di esecuzione p=esecuzione controllata nella fase passiva e veloce esplosiva in quella attiva

New Body Inn								PalCap System®								
Programma Allenamento Maschi								6 gennaio 2007								
Androide Clavicolare								Veloce VI°								
A	giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22
Squat avanti	4 x 4 v	50	4 x M p	55	4 x 4 v	50	4 x 1 p	60	4 x 4 v	55	4 x 2 p	60	4 x 4 v	55	4 x 1 p	65
Affondi	4 x 4 v	50	4 x M p	55	4 x 2 p	55	4 x 4 v	50	4 x M p	55	4 x 4 v	55	4 x 2 p	60	4 x 4 v	55
Squat multipower alto	3 x 6 v	30	3 x M p	34	3 x 6 v	30	3 x 4 p	30	3 x 6 v	34	3 x 4 p	34	3 x 6 v	34	3 x 4 p	38
Affondi multipower alto	3 x 6 v	30	3 x M p	34	3 x 4 p	34	3 x 6 v	30	3 x M p	38	3 x 4 v	34	3 x 4 p	38	3 x 6 v	34
Calf seduto	3 x 6 v	25	3 x M p	27	3 x 6 v	25	3 x 4 p	25	3 x 6 v	27	3 x 4 p	27	3 x 6 v	27	3 x 4 p	30
Calf piedi	3 x 6 v	40	3 x M p	45	3 x 4 p	45	3 x 6 v	40	3 x M p	50	3 x 4 v	45	3 x 4 p	50	3 x 6 v	45
Elevazioni gambe sbarra	3 x 6 v	0	3 x M p	0	3 x 6 v	0	3 x 4 p	0	3 x 6 v	0	3 x 4 p	0	3 x 6 v	0	3 x 4 p	0
Elevazione busto verticale	3 x 6 v	0	3 x M p	0	3 x 4 p	0	3 x 6 v	0	3 x M p	0	3 x 4 v	0	3 x 4 p	0	3 x 6 v	0
Aerobica	minuti	20	minuti	20	minuti	20	minuti	20	minuti	20	minuti	20	minuti	20	minuti	20
B	giorni	2	giorni	5	giorni	8	giorni	11	giorni	14	giorni	17	giorni	20	giorni	23
Slancio	4 x 4 v	70	4 x M p	75	4 x 4 v	70	4 x 1 p	80	4 x 4 v	75	4 x 2 p	80	4 x 4 v	75	4 x 1 p	85
1/2 stacco + girata	4 x 4 v	50	4 x M p	55	4 x 2 p	55	4 x 4 v	50	4 x M p	55	4 x 4 v	55	4 x 2 p	60	4 x 4 v	55
Tirate mento	3 x 6 v	40	3 x M p	45	3 x 6 v	40	3 x 4 p	40	3 x 6 v	45	3 x 4 p	45	3 x 6 v	45	3 x 4 p	50
Curl bilanciere	3 x 6 v	30	3 x M p	34	3 x 4 p	34	3 x 6 v	30	3 x M p	38	3 x 4 v	34	3 x 4 p	38	3 x 6 v	34
Stacco	4 x 4 v	145	4 x M p	165	4 x 4 v	145	4 x 1 p	185	4 x 4 v	165	4 x 2 p	185	4 x 4 v	165	4 x 1 p	190
Rematore	3 x 6 v	60	3 x M p	65	3 x 4 p	65	3 x 6 v	60	3 x M p	70	3 x 4 v	65	3 x 4 p	70	3 x 6 v	65
Sid ben	3 x 6 v	20	3 x M p	24	3 x 6 v	20	3 x 4 p	20	3 x 6 v	24	3 x 4 p	24	3 x 6 v	24	3 x 4 p	22
Crunc obliqui iperestension	3 x 6 v	10	3 x M p	12	3 x 4 p	12	3 x 6 v	10	3 x M p	14	3 x 4 v	12	3 x 4 p	14	3 x 6 v	12
Aerobica	minuti	20	minuti	20	minuti	20	minuti	20	minuti	20	minuti	20	minuti	20	minuti	20
C	giorni	3	giorni	6	giorni	9	giorni	12	giorni	15	giorni	18	giorni	21	giorni	24
Strappo	4 x 4 v	70	4 x M p	80	4 x 2 p	80	4 x 4 v	70	4 x M p	80	4 x 4 v	80	4 x 2 p	90	4 x 4 v	80
1/2 stacco + slancio	3 x 6 v	80	3 x M p	90	3 x 6 v	80	3 x 4 p	80	3 x 6 v	90	3 x 4 p	90	3 x 6 v	90	3 x 4 p	100
Panca alta	3 x 6 v	100	3 x M p	110	3 x 6 v	100	3 x 4 p	100	3 x 6 v	110	3 x 4 p	110	3 x 6 v	110	3 x 4 p	120
Distensione strette	3 x 6 v	85	3 x M p	95	3 x 4 p	95	3 x 6 v	85	3 x M p	105	3 x 4 v	95	3 x 4 p	105	3 x 6 v	95
Lento slanciato	4 x 4 v	70	4 x M p	75	4 x 4 v	70	4 x 1 p	80	4 x 4 v	75	4 x 2 p	80	4 x 4 v	75	4 x 1 p	90
Pressa deltoidi	4 x 4 v	70	4 x M p	75	4 x 2 p	75	4 x 4 v	70	4 x M p	75	4 x 4 v	75	4 x 2 p	80	4 x 4 v	75
Stacco lombare	3 x 6 v	70	3 x M p	70	3 x 6 v	70	3 x 4 p	70	3 x 6 v	70	3 x 4 p	70	3 x 6 v	70	3 x 4 p	70
Iperestension	3 x 6 v	20	3 x M p	20	3 x 4 p	20	3 x 6 v	20	3 x M p	20	3 x 4 v	20	3 x 4 p	20	3 x 6 v	20
Aerobica	minuti	20	minuti	20	minuti	20	minuti	20	minuti	20	minuti	20	minuti	20	minuti	20

recupero fra 3/5minuti;v=massima valocita' di esecuzione;p=esecuzione controllata nella fase passiva e veloce esplosiva in quella attiva

Aerobica:variare l'intensita: 3 minuti sforzati + 2 minuti recuperoA



Programma Allenamento:

Tipo: Veloce

Livello: I° Livello

Programma finalizzato al miglioramento della forza veloce e potenza muscolare. Si eseguono solo esercizi di base e di potenza con l'aumento del carico di peso ponderato. Livello finalizzato per imparare l'esecuzione dei movimenti dei nuovi esercizi dove fondamentale è la postura per controllare la dinamica e velocità degli esercizi a scapito del peso esiguo. Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro sessioni.

Metodi:

Il macrociclo dura otto settimane. Nei primi 2 esercizi dell'allenamento si eseguono gesti olimpionici, dove vengono sollecitate in maniera espansiva le catene muscolari, la sincronia di esecuzione del gesto allenante è molto difficile e fiscalizza

l'atteggiamento posturale dell'allievo, una costante e ottima concentrazione in tutto l'arco dell'allenamento. Col proseguo degli allenamenti l'allievo ottimizza sempre di più il gesto dell'esercizio migliorando notevolmente la postura e concentrazione neuromuscolare data dall'aumento del carico di peso adoperato e l'esercizio in questione. Negli altri 4 esercizi sono costituiti da: 1) serie per la forza veloce, peso modesto ma con esecuzioni delle ripetizioni a velocità massima; 2) per la potenza muscolare: pesi gravosi con ripetizioni eseguite controllate nella fase negativa e veloci nella fase positiva

Strategia:

Un'allenamento dura all'incirca 40 minuti. La prima, 2, 3 settimana nei primi 2 esercizi aumentano sia le serie che le ripetizioni in maniera graduale, rimane costante il peso, seguendo una strategia propiocettiva senza caricare l'apparato neuromuscolare che è compromesso dalla difficoltà di esecuzione di tale esercizi ed è finalizzata per imparare la dinamica dei nuovi gesti.

Negli altri 4 esercizi, aumenta gradualmente il carico di peso e si lavora migliorando la potenza e velocità muscolare.

Nella Quinta, 6, 7 settimana sempre nei primi 2 esercizi olimpionici le serie e le ripetizioni decrescono ed aumentano i pesi adoperati gradualmente per ottenere un carico di peso adoperato soddisfacente per incrementi di forza e potenza.

Gli altri esercizi sono di base aumentano sia le ripetizioni che le serie, vengono adottati serie esplosive e serie di potenza. Alla fine di questo microciclo su tutti gli esercizi vengono fatte delle serie a ripetizioni ad esaurimento per testare un peso massimale.

Nella 4 e 6 settimana vengono calati i pesi di carico sugli esercizi per un recupero psicofico

Consigli:

Non aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, mantenere la migliore postura ed esecuzione corretta ed approccio mentale 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: Veloce

Livello: II° Livello

Programma finalizzato al miglioramento della forza veloce e potenza muscolare. Si eseguono esercizi di base, complementari, isolamento con l'aumento del carico di peso ponderato. Livello che richiede una massima concentrazione, fondamentale e la postura per controllare la dinamica e velocità degli esercizi sono costituiti da: 1) serie per la forza veloce, peso modesto ma con esecuzioni delle ripetizioni a velocità massima; 2) per la potenza muscolare: pesi gravosi con ripetizioni eseguite controllate nella fase negativa e veloci nella fase positiva. Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro sessioni.

Metodi:

Il macrociclo dura otto settimane. I primi 2 esercizi sono il fulcro del programma, costituiti da esercizi di base pluriarticolari si eseguono più serie e meno ripetizioni fino ad arrivare a delle massimali, la sincronia di esecuzione del gesto allenante è difficile e fiscalizza l'atteggiamento posturale dell'allievo ed una costante e ottima concentrazione in tutto l'arco dell'allenamento. Col proseguo degli allenamenti l'allievo ottimizza sempre di più il gesto dell'esercizio migliorando notevolmente la postura e concentrazione neuromuscolare data dall'aumento del carico di peso adoperato, velocità e potenza di esecuzione dell'esercizio in questione. Negli altri 5 esercizi si eseguono meno serie e più ripetizioni, aumenta gradualmente il peso del carico allenante, troviamo esercizi con delle ripetizioni massimali su serie che allenavano la potenza muscolare.

Strategia:

Un' allenamento dura all'incirca 40 minuti.

La prima, 2, 3, 4 aumentano in maniera graduale il peso, seguendo una strategia propiocettiva senza caricare l'apparato neuromuscolare che è compromesso dalla difficoltà di esecuzione di tale esercizi ed è finalizzata per imparare la dinamica dei gesti migliorando la potenza e velocità muscolare e reclutamento massimo di fibre. Nella sesta, 7, 8 settimana aumentano i pesi per ottenere un carico di peso adoperato soddisfacente per incrementi di forza e potenza.

Gli altri esercizi sono di base aumentano sia le ripetizioni che le serie, vengono adottati serie esplosive e serie di potenza. Alla fine di questo microciclo su tutti gli esercizi vengono fatte delle serie a ripetizioni ad esaurimento per testare un peso massimale.

Nella 5 settimana vengono calati i pesi di carico sugli esercizi per un recupero psicofico

Consigli:

Non aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, mantenere la migliore postura ed esecuzione corretta ed approccio mentale 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: Veloce

Livello: III° Livello

Programma finalizzato al miglioramento della forza veloce e potenza muscolare. Si eseguono solo esercizi di base e di potenza con l'aumento del carico di peso ponderato. Livello finalizzato all'esecuzione dei movimenti dove fondamentale è la postura per controllare la dinamica e velocità degli esercizi. Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro sessioni .

Metodi: Il macrociclo dura otto settimane. Nei primi 2 esercizi dell'allenamento si eseguono gesti di potenza, dove vengono sollecitate in maniera espansiva le catene muscolari, la sincronia di esecuzione del gesto allenante è molto difficile e fiscalizza un buon atteggiamento posturale dell'allievo, una costante e ottima concentrazione in tutto l'arco dell'allenamento. Col proseguo degli allenamenti l'allievo ottimizza sempre di più il gesto dell'esercizio migliorando notevolmente la postura e concentrazione neuromuscolare data dall'aumento del carico di peso adoperato nell'esercizio in questione. Negli altri 4 esercizi sono costituiti da: 1) serie per la forza veloce, peso modesto ma con esecuzioni delle ripetizioni a velocità massima; 2) per la potenza muscolare: pesi gravosi con ripetizioni eseguite controllate nella fase negativa e veloci nella fase positiva.

L'ultimo esercizio della seduta allena gli addominali con un andamento a peso costante e aumento di serie e ripetizioni nel primo microciclo, decrescita delle serie e ripetizioni ma aumenta il peso nella seconda fase del microciclo.

Strategia: Un' allenamento dura all'incirca 40 minuti. La prima, 2, 3 settimana nei primi 2 esercizi aumentano sia le serie che le ripetizioni in maniera graduale, rimane costante il peso, seguendo una strategia propiocettiva atta al conseguimento fiscale nell'esecuzione dell'esercizio senza caricare l'apparato neuromuscolare che è compromesso dalla difficoltà di esecuzione.

Negli altri 4 esercizi, aumenta gradualmente il carico di peso e si lavora migliorando la potenza e velocità muscolare.

Nella Quinta, 6, 7 settimana sempre nei primi 2 esercizi di potenza le serie e le ripetizioni decrescono fino a esaurimento muscolare ed aumentano i pesi adoperati gradualmente per ottenere un carico di peso soddisfacente per incrementi di forza e potenza. Gli altri esercizi sono di base decrescono sia le ripetizioni che le serie, vengono adottati serie esplosive e serie di potenza. Alla fine del microciclo su tutti gli esercizi vengono fatte delle serie a ripetizioni ad esaurimento muscolare per testare un peso massimale. Nella 4 e 6 settimana vengono calati i pesi di carico sugli esercizi per un recupero psicofico

Consigli:

Non aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, mantenere la migliore postura ed esecuzione corretta ed approccio mentale 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: Veloce

Livello: IV° Livello

Programma finalizzato al miglioramento della forza veloce e potenza muscolare. Si eseguono esercizi di base, complementari, isolamento con un aumento del carico di peso ponderato. Livello che richiede una massima concentrazione, fondamentale e la postura per controllare la dinamica e velocità degli esercizi:

- 1) serie per la forza veloce, peso modesto ma con esecuzioni delle ripetizione a velocità massima;
- 2) serie per la potenza muscolare: pesi gravosi, ripetizioni eseguite controllate nella fase negativa e veloci nella fase positiva. Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro sessioni .

Metodi:

Il macrociclo dura otto settimane. L'esecuzione degli esercizi è il fulcro del programma. Si eseguono normalmente 4 o 6 ripetizioni fino ad arrivare a delle ripetizioni massimali, la sincronia e l'esecuzione del gesto allenante è difficile.

Col proseguo degli allenamenti l'allievo ottimizza sempre di più il gesto dell'esercizio migliorando notevolmente la postura e concentrazione neuromuscolare aumenta il carico di peso adoperato, la velocità e potenza di esecuzione dell'esercizio in questione.

Strategia:

Un' allenamento dura all'incirca 60 minuti.

All'inizio del microciclo si aumenta in maniera graduale il peso, seguendo una strategia propiocettiva: esecuzione corretta per non caricare l'apparato neuromuscolare compromesso dalla difficoltà di esecuzione di tale esercizi e finalizzata al migliorando della potenza e velocità muscolare e per il reclutamento massimo di fibre.

Alla fine del microciclo aumentano i pesi per ottenere un carico di peso soddisfacente per gli incrementi di forza e potenza.

Consigli:

Ciclo di allenamento molto intenso e lungo, deve essere ben interpretato ed avere anni di esperienza per poterlo seguire. Non ci sono settimane di scarico quindi è consono partire con dei pesi modesti e ragionevoli all'inizio del programma.

Non aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, mantenere la migliore postura ed esecuzione corretta ed approccio mentale 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