



New Body Inn															PalCap System®												
Programma Allenamento Maschi															6 gennaio 2007												
Androide Clavicolare															Specifico Braccia												
A	giorni		1	giorni		13	A	giorni		4	giorni		16	A	giorni		7	giorni		19	A	giorni		10	giorni		22
Squat	2 X	6	85	2 X	15	45	Parallele	2 X	Pir	5	2 X	m)*2	5	Squat	2 X	m)*2	100	2 X	Pir	85	Curl bilancere	2 X	Pir	35	2 X	15	20
Pressa	2 X	8	135	2 X	15	70	French piedi	2 X	10	20	2 X	8 2 3	20	Stacchi	2 X	8	110	2 X	m	110	Curl manubri 45°	2 X	10	12	2 X	15	6
Leg curl	2 X	10	25	2 X	20	15	Spinte 90° cavi	2 X	M	20	2 X	M 2c	20	Leg curl 75°	2 X	10	20	2 X	8 2a	20	Curl scoot cavi	2 X	15	30	2 X	20	15
Leg estension	2 X	M	50	2 X	20	25	Lento dietro	2 X	m)*2	45	2 X	Pir	40	Leg estension	2 X	M	60	2 X	M 2c	60	Lento dietro	2 X	6	45	2 X	15	25
Calf piedi	2 X	6	60	2 X	15	30	Lento manubri	2 X	8 2 3	18	2 X	m	22	Calf seduto	2 X	8	35	2 X	m)*2	35	Lento manubri	2 X	8	18	2 X	15	10
Calf seduto	2 X	10	30	2 X	15	15	Alzate laterali	2 X	10	6	2 X	8 2c	6	Calf Power	2 X	10	115	2 X	8 2 3	120	Alzate 90°	2 X	10	6	2 X	20	4
Calf 1manubrio	2 X	M	20	2 X	20	10	Alzate 90°cavi	2 X	M	5	2 X	15 2c	5	Calf piedi	2 X	15	45	2 X	M 2c	45	Alzate 90°cavi	2 X	M	5	2 X	20	5
Elevaz. busto	2 X	6	20	2 X	M	10	Calf piedi	2 X	m)*2	60	2 X	8 2 3	60	Elevazioni busto	2 X	6	20	2 X	8 2 3	20	Calf piedi	2 X	6	60	2 X	20	30
Jacknife	2 X	M	6	2 X	M	4	Calf seduto	2 X	8 2 3	35	2 X	10	35	Jacknife	2 X	m	6	2 X	m	6	Calf seduto	2 X	M	30	2 X	30	15
Cranc obliqui	2 X	15	15	2 X	M	8	Calf.1manubrio	2 X	15 2c	20	2 X	15	20	Cranc obliqui	2 X	15	15	2 X	15	15	Calf 1manubrio	2 X	m)*2	20	2 X	30	10
B	giorni		2	giorni		14	B	giorni		5	giorni		17	B	giorni		8	giorni		20	B	giorni		11	giorni		23
Rematore inv.	2 X	4	60	2 X	15	30	Rematore inv.	2 X	m)*2	60	2 X	Pir	50	Lat pulley	2 X	6	60	2 X	Pir	50	Lat pulley	2 X	m)*2	60	2 X	15	30
Lat pulley	2 X	8	50	2 X	15	30	Lat pulley	2 X	8 2 3	50	2 X	m	50	Rowing	2 X	8	45	2 X	m	45	Rowing	2 X	8 2 3	45	2 X	15	25
Pull over	2 X	10	18	2 X	20	10	Pull over	2 X	10	18	2 X	8 2a	18	Rematore man.	2 X	10	18	2 X	8 2a	18	Rematore man.	2 X	10	18	2 X	20	10
Lat Mach. dietro.	2 X	15	35	2 X	20	20	Lat Mach. dietro.	2 X	15	35	2 X	M 2c	35	Lat mach. Inverso	2 X	15	35	2 X	M 2c	35	Lat mach. Inverso	2 X	15	35	2 X	20	20
Pressa delt.	2 X	6	45	2 X	15	25	French press	2 X	Pir	35	2 X	m)*2	35	Pressa deltoidi	2 X	8	50	2 X	m)*2	55	Curl scoot	2 X	Pir	35	2 X	15	20
Alzate laterali	2 X	10	10	2 X	15	6	Tric.polier. Inv.	2 X	10	25	2 X	8 2 3	25	Alzate laterali	2 X	10	10	2 X	8 2 3	10	Curl 45°	2 X	10	12	2 X	15	6
Alzate Laterali Cav	2 X	m	5	2 X	m	5	Tr..diet. pul. bas.	2 X	15	20	2 X	m 2c	20	Alzate Laterali Cavi	2 X	15	5	2 X	m 2c	5	Curl Cavi inver.	2 X	15	30	2 X	20	15
Curl scoot	2 X	6	35	2 X	20	20	Crunc cavi	2 X	8 2 3	5	2 X	8 2 3	5	Curl bilancere	2 X	6	35	2 X	8 2 3	35	Cranc Cavi	2 X	8 2 3	5	2 X	m	5
Curl 45°	2 X	10	12	2 X	m	6	Compressioni	2 X	m)*2	30	2 X	10	25	Curl manubri 45°	2 X	10	12	2 X	m	12	Compressioni	2 X	8 2 3	30	2 X	30	15
Curl Cavi inver	2 X	15	30	2 X	m	15	Obliqui Iperest.	2 X	15	10	2 X	15	10	Curl scoot cavi	2 X	15	30	2 X	15	30	Obliqui iperest.	2 X	m)*2	10	2 X	30	5
C	giorni		3	giorni		15	C	giorni		6	giorni		18	C	giorni		9	giorni		21	C	giorni		12	giorni		24
Panca decl.20°	2 X	4	70	2 X	15	40	Panca decl.20°	2 X	m)*2	70	2 X	Pir	60	Panca inclin.20°	2 X	6	55	2 X	Pir	45	Panca inclin.20°	2 X	m)*2	60	2 X	15	30
Pek dek alto	2 X	8	60	2 X	15	30	Pek dek alto	2 X	8 2 3	60	2 X	m	60	Pek dek verticale	2 X	8	120	2 X	m	130	Pek dek verticale	2 X	8 2 3	120	2 X	15	60
Croci alte	2 X	10	18	2 X	20	10	Croci alte	2 X	10	18	2 X	8 2a	18	Croci declinate	2 X	10	18	2 X	8 2a	18	Croci declinate	2 X	10	18	2 X	20	10
Cavi incrociati	2 X	15	25	2 X	20	15	Cavi incrociati	2 X	15	25	2 X	m 2c	25	Pectoral	2 X	15	25	2 X	15 2c	25	Pectoral	2 X	15	25	2 X	20	15
French press	2 X	6	40	2 X	15	20	Curl scoot	2 X	Pir	35	2 X	m)*2	40	French press	2 X	8	40	2 X	m)*2	40	Parallele	2 X	Pir	5	2 X	m	0
Tric.polier. Inv.	2 X	10	25	2 X	15	20	Curl 45°	2 X	10	12	2 X	8 2 3	12	Tric.polier. Inv.	2 X	10	25	2 X	8 2 3	25	French piedi	2 X	10	20	2 X	15	10
Tr..diet. pul. bas.	2 X	15	20	2 X	20	10	Curl Cavi inver.	2 X	15	30	2 X	15 2c	30	Tr..diet. pul. bas.	2 X	15	20	2 X	m 2c	20	Spinte 90° cavi	2 X	15	20	2 X	20	10
Crunch. Sbarra	2 X	6	0	2 X	M	0	Calf piedi	2 X	m)*2	60	2 X	8 2 3	60	Crunch. Sbarra	2 X	8	0	2 X	8 2 3	0	Calf piedi	2 X	m)*2	60	2 X	20	30
Abdominal	2 X	10	30	2 X	30	20	Calf seduto	2 X	8 2 3	35	2 X	10	35	Abdominal	2 X	10	30	2 X	10	30	Calf seduto	2 X	8 2 3	35	2 X	30	20
Sid ben	2 X	15	22	2 X	20	12	Calf pressa	2 X	15 2c	120	2 X	15	120	Sid ben	2 X	15	22	2 X	15	22	Calf power	2 X	15 2c	120	2 X	30	60
Aerobica	B.P.M	T	B.P.M	T	Aerobica	B.P.M	T	B.P.M	T	Aerobica	B.P.M	T	B.P.M	T	Aerobica	B.P.M	T	B.P.M	T								
I°	150	20	150	20	I°	160	20	160	20	I°	170	20	170	20	I°	180	20	180	20								
II°	150	20	20	20	II°	160	20	160	20	II°	170	20	170	20	II°	180	20	180	20								

M=serie al massimo delle ripetizioni m)*2= massimo ripetizioni a set a scalare 2 volte 2a= 2 X MAX RIPETIZIONI + 20' ALLUNGAMENTO) - 2c= 2XMAX RIP + 20' CONTRAZIONE)

aerobica=fai riscaldamento poi cerca di restare ai BPM consigliati, all'esaurimento riprenditi e ritorna ai BPM , così fino al tempo stabilito.

New Body Inn														PalCap System®													
Programma Allenamento Maschi														6 gennaio 2007													
Androide Clavicolare														Specifico Spalle													
A	giorni	1	giorni	13	A	giorni	4	giorni	16	A	giorni	7	giorni	19	A	giorni	10	giorni	22								
Squat	2 X	6	85	2 X	15	45	Lento dietro	2 X	m)*2	50	2 X	Pir	40	Squat	2 X	m)*2	100	2 X	Pir	85	Lento dietro	2 X	6	50	2 X	15	25
Pressa	2 X	8	135	2 X	15	70	Lento manubri	2 X	8 2 3	18	2 X	m	22	Stacchi	2 X	8	110	2 X	m	110	Lento manubri	2 X	8	18	2 X	15	10
Leg curl	2 X	10	25	2 X	20	15	Alzate laterali	2 X	10	6	2 X	8 2a	6	Leg curl 75°	2 X	10	20	2 X	8 2a	20	Alzate 90°	2 X	10	6	2 X	20	5
Leg estension	2 X	M	50	2 X	20	25	Alzate 90°cavi	2 X	15	5	2 X	15 2c	5	Leg estension	2 X	M	60	2 X	M 2c	60	Alzate laterali cavi	2 X	15	5	2 X	20	5
Calf piedi	2 X	6	60	2 X	15	30	Parallele	2 X	Pir	5	2 X	m)*2	5	Calf seduto	2 X	8	35	2 X	m)*2	35	Curl bilancere	2 X	Pir	35	2 X	15	20
Calf seduto	2 X	10	30	2 X	15	15	French piedi	2 X	10	20	2 X	8 2 3	20	Calf Power	2 X	10	115	2 X	8 2 3	120	Curl manubri 45°	2 X	10	12	2 X	15	6
Calf 1manubrio	2 X	M	20	2 X	20	10	Spinte 90° cavi	2 X	15	20	2 X	15 2c	20	Calf piedi	2 X	15	45	2 X	M 2c	45	Curl scoot cavi	2 X	15	30	2 X	20	15
Elevaz. busto	2 X	6	20	2 X	M	10	Calf piedi	2 X	m)*2	60	2 X	8 2 3	60	Elevazioni busto	2 X	6	20	2 X	8 2 3	20	Calf piedi	2 X	6	60	2 X	20	30
Jacknife	2 X	M	6	2 X	M	4	Calf seduto	2 X	8 2 3	35	2 X	10	35	Jacknife	2 X	m	6	2 X	m	6	Calf seduto	2 X	M	30	2 X	30	15
Cranc obliqui	2 X	15	15	2 X	M	8	Calf.1manubrio	2 X	15 2c	20	2 X	15	20	Cranc obliqui	2 X	15	15	2 X	15	15	Calf 1manubrio	2 X	m)*2	20	2 X	30	10
B	giorni	2	giorni	14	B	giorni	5	giorni	17	B	giorni	8	giorni	20	B	giorni	11	giorni	23								
Rematore inv.	2 X	4	60	2 X	15	30	Rematore inv.	2 X	m)*2	60	2 X	Pir	50	Lat pulley	2 X	6	60	2 X	Pir	50	Lat pulley	2 X	m)*2	60	2 X	15	30
Lat pulley	2 X	8	50	2 X	15	30	Lat pulley	2 X	8 2 3	50	2 X	m	50	Rowing	2 X	8	45	2 X	m	45	Rematore inverso	2 X	8 2 3	45	2 X	15	25
Pull over	2 X	10	18	2 X	20	10	Pull over	2 X	10	18	2 X	8 2a	18	Rematore man.	2 X	10	18	2 X	8 2a	18	Rematore man.	2 X	10	18	2 X	20	10
Lat Mach. dietro.	2 X	15	35	2 X	20	20	Lat Mach. dietro.	2 X	15	35	2 X	M2c	35	Lat mach. Inverso	2 X	15	35	2 X	M 2c	35	Lat mach. Inverso	2 X	15	35	2 X	20	20
Pressa delt.	2 X	6	45	2 X	15	25	French press	2 X	Pir	35	2 X	m)*2	35	Pressa deltoidi	2 X	8	50	2 X	m)*2	55	Lento manubri	2 X	Pir	35	2 X	15	20
Alzate laterali	2 X	10	10	2 X	15	6	Tric.polier. Inv.	2 X	10	25	2 X	8 2 3	25	Alzate laterali	2 X	10	10	2 X	8 2 3	10	Alzate 90°	2 X	10	12	2 X	15	10
Alzate Laterali Cavi	2 X	m	20	2 X	m	20	Tr..diet. pul. bas.	2 X	15	20	2 X	m2c	20	Alzate Laterali Cavi	2 X	15	20	2 X	m 2c	20	Alzate laterali cavi	2 X	15	30	2 X	20	15
Curl scoot	2 X	6	35	2 X	20	20	Crunc cavi	2 X	8 2 3	5	2 X	8 2 3	5	Curl bilancere	2 X	6	35	2 X	8 2 3	35	Cranc Cavi	2 X	8 2 3	5	2 X	m	5
Curl 45°	2 X	10	12	2 X	m	6	Compressioni	2 X	m)*2	30	2 X	10	25	Curl manubri 45°	2 X	10	12	2 X	m	12	Compressioni	2 X	8 2 3	30	2 X	30	15
Curl Cavi inver	2 X	15	30	2 X	m	15	Obliqui Iperest.	2 X	15	10	2 X	15	10	Curl scoot cavi	2 X	15	30	2 X	15	30	Obliqui iperst.	2 X	m)*2	10	2 X	30	5
C	giorni	3	giorni	15	C	giorni	6	giorni	18	C	giorni	9	giorni	21	C	giorni	12	giorni	24								
Panca decl.20°	2 X	4	70	2 X	15	40	Panca decl.20°	2 X	m)*2	70	2 X	Pir	60	Panca inclin.20°	2 X	6	55	2 X	Pir	45	Panca inclin.20°	2 X	m)*2	60	2 X	15	30
Pek dek alto	2 X	8	60	2 X	15	30	Pek dek alto	2 X	8 2 3	60	2 X	m	60	Pek dek verticale	2 X	8	120	2 X	m	130	Pek dek verticale	2 X	8 2 3	120	2 X	15	60
Croci alte	2 X	10	18	2 X	20	10	Croci alte	2 X	10	18	2 X	8 2a	18	Croci declinate	2 X	10	18	2 X	8 2a	18	Croci declinate	2 X	10	18	2 X	20	10
Cavi incrociati	2 X	15	25	2 X	20	15	Cavi incrociati	2 X	15	25	2 X	m2c	25	Pectoral	2 X	15	25	2 X	15 2c	25	Pectoral	2 X	15	25	2 X	20	15
French press	2 X	6	40	2 X	15	20	Curl scoot	2 X	Pir	35	2 X	m)*2	40	French press	2 X	8	40	2 X	m)*2	40	Parallele	2 X	Pir	5	2 X	m	5
Tric.polier. Inv.	2 X	10	25	2 X	15	20	Curl 45°	2 X	10	12	2 X	8 2 3	12	Tric.polier. Inv.	2 X	10	25	2 X	8 2 3	25	French piedi	2 X	10	20	2 X	15	10
Tr..diet. pul. bas.	2 X	15	20	2 X	20	10	Curl Cavi inver.	2 X	15	30	2 X	15 2c	30	Tr..diet. pul. bas.	2 X	15	20	2 X	m2c	20	Spinte 90° cavi	2 X	15	20	2 X	20	10
Crunch. Sbarra	2 X	6	0	2 X	M	0	Calf piedi	2 X	m)*2	60	2 X	8 2 3	60	Crunch. Sbarra	2 X	8	0	2 X	8 2 3	0	Calf piedi	2 X	m)*2	60	2 X	20	30
Abdominal	2 X	10	30	2 X	30	20	Calf seduto	2 X	8 2 3	35	2 X	10	35	Abdominal	2 X	10	30	2 X	10	30	Calf seduto	2 X	8 2 3	35	2 X	30	20
Sid ben	2 X	15	22	2 X	20	12	Calf pressa	2 X	15 2c	120	2 X	15	120	Sid ben	2 X	15	22	2 X	15	22	Calf power	2 X	15 2c	120	2 X	30	60
Aerobica	B.P.M	T	B.P.M	T	Aerobica	B.P.M	T	B.P.M	T	Aerobica	B.P.M	T	B.P.M	T	Aerobica	B.P.M	T	B.P.M	T								
I°	150	20	150	20	I°	160	20	160	20	I°	170	20	170	20	I°	180	20	180	20								
II°	150	20	2	20	II°	160	20	160	20	II°	170	20	170	20	II°	180	20	180	20								

M=serie al massimo delle ripetizioni m)*2= massimo ripetizioni a set a scalare 2 volte 2a= 2 X MAX RIPETIZIONI + 20' ALLUNGAMENTO) - 2c = 2XMAX RIP + 20' CONTRAZIONE)

aerobica=fai riscaldamento poi cerca di restare ai BPM consigliati, all'esaurimento riprenditi e ritorna ai BPM , così fino al tempo stabilito.

New Body Inn

Programma Allenamento Maschi

Androide Clavicolare



PalCap System®

6 gennaio 2007

Specifico Torace

A	giorni	1	giorni	13	A	giorni	4	giorni	16	A	giorni	7	giorni	19	A	giorni	10	giorni	22
Squat	2 X 6	85	2 X 15	45	Parallele	2 X Pir	5	2 X m)*2	5	Squat	2 X m)*2	100	2 X Pir	85	Curl bilancere	2 X Pir	35	2 X 15	20
Pressa	2 X 8	135	2 X 15	70	French piedi	2 X 10	20	2 X 8 2 3	20	Stacchi	2 X 8	110	2 X m	110	Curl manubri 45°	2 X 10	12	2 X 15	6
Leg curl	2 X 10	25	2 X 20	15	Spinte 90° cavi	2 X M	20	2 X M 2c	20	Leg curl 75°	2 X 10	20	2 X 8 2a	20	Curl scoot cavi	2 X 15	30	2 X 20	15
Leg estension	2 X M	50	2 X 20	25	Lento dietro	2 X m)*2	45	2 X Pir	40	Leg estension	2 X M	60	2 X M 2c	60	Lento dietro	2 X 6	45	2 X 15	25
Calf piedi	2 X 6	60	2 X 15	30	Lento manubri	2 X 8 2 3	18	2 X m	22	Calf seduto	2 X 8	35	2 X m)*2	35	Lento manubri	2 X 8	18	2 X 15	10
Calf seduto	2 X 10	30	2 X 15	15	Alzate laterali	2 X 10	6	2 X 8 2C	6	Calf Power	2 X 10	115	2 X 8 2 3	120	Alzate 90°	2 X 10	6	2 X 20	4
Calf 1manubrio	2 X M	20	2 X 20	10	Alzate 90°cavi	2 X M	5	2 X 15 2c	5	Calf piedi	2 X 15	45	2 X M 2c	45	Alzate 90°cavi	2 X M	5	2 X 20	5
Elevaz. busto	2 X 6	20	2 X M	10	Calf piedi	2 X m)*2	60	2 X 8 2 3	60	Elevazioni busto	2 X 6	20	2 X 8 2 3	20	Calf piedi	2 X 6	60	2 X 20	30
Jacknife	2 X M	6	2 X M	4	Calf seduto	2 X 8 2 3	35	2 X 10	35	Jacknife	2 X m	6	2 X m	6	Calf seduto	2 X M	30	2 X 30	15
Cranc obliqui	2 X 15	15	2 X M	8	Calf.1manubrio	2 X 15 2c	20	2 X 15	20	Cranc obliqui	2 X 15	15	2 X 15	15	Calf 1manubrio	2 X m)*2	20	2 X 30	10
B	giorni	2	giorni	14	B	giorni	5	giorni	17	B	giorni	8	giorni	20	B	giorni	11	giorni	23
Rematore inv.	2 X 4	60	2 X 15	30	Rematore inv.	2 X m)*2	60	2 X Pir	50	Lat pulley	2 X 6	60	2 X Pir	50	Lat pulley	2 X m)*2	60	2 X 15	30
Lat pulley	2 X 8	50	2 X 15	30	Lat pulley	2 X 8 2 3	50	2 X m	50	Rowing	2 X 8	45	2 X m	45	Rematore inverso	2 X 8 2 3	45	2 X 15	25
Pull over	2 X 10	18	2 X 20	10	Pull over	2 X 10	18	2 X 8 2a	18	Rematore man.	2 X 10	18	2 X 8 2a	18	Rematore man.	2 X 10	18	2 X 20	10
Lat Mach. dietro.	2 X 15	35	2 X 20	20	Lat Mach. dietro.	2 X 15	35	2 X M2c	35	Lat mach. Inverso	2 X 15	35	2 X M 2c	35	Lat mach. Inverso	2 X 15	35	2 X 20	20
Pressa delt.	2 X 6	45	2 X 15	25	French press	2 X Pir	35	2 X m)*2	35	Pressa deltoidi	2 X 8	50	2 X m)*2	55	Panca decl.20°	2 X Pir	60	2 X 15	30
Alzate laterali	2 X 10	10	2 X 15	6	Tric.polier. Inv.	2 X 10	25	2 X 8 2 3	25	Alzate laterali	2 X 10	10	2 X 8 2 3	10	Pek dek alto	2 X 10	60	2 X 15	30
Alzate Laterali Cav	2 X m	5	2 X m	5	Tr..diet. pul. bas.	2 X 15	20	2 X m2c	20	Alzate Laterali Cavi	2 X 15	5	2 X m 2c	5	Cavi incrociati	2 X 15	18	2 X 20	10
Curl scoot	2 X 6	35	2 X 20	20	Crunc cavi	2 X 8 2 3	5	2 X 8 2 3	5	Curl bilancere	2 X 6	35	2 X 8 2 3	35	Cranc Cavi	2 X 8 2 3	5	2 X m	5
Curl 45°	2 X 10	12	2 X m	6	Compressioni	2 X m)*2	30	2 X 10	25	Curl manubri 45°	2 X 10	12	2 X m	12	Compressioni	2 X 8 2 3	30	2 X 30	15
Curl Cavi inver	2 X 15	30	2 X m	15	Obliqui Iperest.	2 X 15	10	2 X 15	10	Curl scoot cavi	2 X 15	30	2 X 15	30	Obliqui iperst.	2 X m)*2	10	2 X 30	5
C	giorni	3	giorni	15	C	giorni	6	giorni	18	C	giorni	9	giorni	21	C	giorni	12	giorni	24
Panca decl.20°	2 X 4	70	2 X 15	40	Panca decl.20°	2 X m)*2	70	2 X Pir	60	Panca inclin.20°	2 X 6	55	2 X Pir	45	Panca inclin.20°	2 X m)*2	60	2 X 15	30
Pek dek alto	2 X 8	60	2 X 15	30	Pek dek alto	2 X 8 2 3	60	2 X m	60	Pek dek verticale	2 X 8	120	2 X m	130	Pek dek verticale	2 X 8 2 3	120	2 X 15	60
Croci alte	2 X 10	18	2 X 20	10	Croci alte	2 X 10	18	2 X 8 2a	18	Croci declinate	2 X 10	18	2 X 8 2a	18	Croci declinate	2 X 10	18	2 X 20	10
Cavi incrociati	2 X 15	25	2 X 20	15	Cavi incrociati	2 X 15	25	2 X m2c	25	Pectoral	2 X 15	25	2 X 15 2c	25	Pectoral	2 X 15	25	2 X 20	15
French press	2 X 6	40	2 X 15	20	Curl scoot	2 X Pir	18	2 X m)*2	40	Rematore inv.	2 X 8	50	2 X m)*2	60	Parallele	2 X Pir	5	2 X m	0
Tric.polier. Inv.	2 X 10	25	2 X 15	20	Curl 45°	2 X 10	6	2 X 8 2 3	6	Lat pulley	2 X 10	50	2 X 8 2 3	50	French piedi	2 X 10	20	2 X 15	10
Tr..diet. pul. bas.	2 X 15	20	2 X 20	10	Curl Cavi inver.	2 X 15	5	2 X 15 2c	5	Lat machine dietro	2 X 15	18	2 X 15 2c	18	Spinte 90° cavi	2 X 15	20	2 X 20	10
Crunch. Sbarra	2 X 6	0	2 X M	0	Calf piedi	2 X m)*2	60	2 X 8 2 3	60	Crunch. Sbarra	2 X 8	0	2 X 8 2 3	0	Calf piedi	2 X m)*2	60	2 X 20	30
Abdominal	2 X 10	30	2 X 30	20	Calf seduto	2 X 8 2 3	35	2 X 10	35	Abdominal	2 X 10	30	2 X 10	30	Calf seduto	2 X 8 2 3	35	2 X 30	20
Sid ben	2 X 15	22	2 X 20	12	Calf pressa	2 X 15 2c	120	2 X 15	120	Sid ben	2 X 15	22	2 X 15	22	Calf power	2 X 15 2c	120	2 X 30	60
Aerobica	B.P.M	T	B.P.M	T	Aerobica	B.P.M	T	B.P.M	T	Aerobica	B.P.M	T	B.P.M	T	Aerobica	B.P.M	T	B.P.M	T
I°	150	20	150	20	I°	160	20	160	20	I°	170	20	170	20	I°	180	20	180	20
II°	150	20	2	20	II°	160	20	160	20	II°	170	20	170	20	II°	180	20	180	20

M=serie al massimo delle ripetizioni m)*2= massimo ripetizioni a set a scalare 2 volte 2a= 2 X MAX RIPETIZIONI + 20' ALLUNGAMENTO) - 2c = 2XMAX RIP + 20' CONTRAZIONE)

aerobica=fai riscaldamento poi cerca di restare ai BPM consigliati, all'esaurimento riprenditi e ritorna ai BPM , così fino al tempo stabilito.

New Body Inn															PalCap System®				
Programma Allenamento Maschi															6 gennaio 2007				
Androide Clavicolare															Specifico Gambe				

A	giorni	1	giorni	13	A	giorni	4	giorni	16	A	giorni	7	giorni	19	A	giorni	10	giorni	22								
Squat	2 X	6	85	2 X	15	45	Squat multipower	2 X	m)*2	85	2 X	Pir	85	Squat	2 X	m)*2	100	2 X	Pir	85	Squat	2 X	m)*2	85	2 X	15	50
Pressa	2 X	8	135	2 X	15	70	Stacco femorale	2 X	8 2 3	40	2 X	m	50	Stacchi	2 X	8	110	2 X	m	110	Pressa	2 X	8 2 3	135	2 X	15	70
Leg curl	2 X	10	25	2 X	20	15	Leg curl 75°	2 X	10	15	2 X	8 2c	25	Leg curl 75°	2 X	10	20	2 X	8 2a	20	Leg curl	2 X	10	25	2 X	20	15
Leg estension	2 X	M	50	2 X	20	25	Leg estension	2 X	m	50	2 X	15 2c	50	Leg estension	2 X	M	60	2 X	M 2c	60	Leg estension	2 X	15	50	2 X	20	25
Calf piedi	2 X	6	60	2 X	15	30	Calf compagno	2 X	m)*2	50	2 X	Pir	20	Calf seduto	2 X	8	35	2 X	m)*2	35	Calf compagno	2 X	6	55	2 X	15	30
Calf seduto	2 X	10	30	2 X	15	15	Calf pressa	2 X	8 2 3	20	2 X	m	45	Calf Power	2 X	10	115	2 X	8 2 3	120	Calf pressa	2 X	8	20	2 X	15	10
Calf 1manubrio	2 X	M	20	2 X	20	10	Calf seduto	2 X	10	6	2 X	8 2a	17	Calf piedi	2 X	15	45	2 X	M 2c	45	Calf seduto	2 X	10	6	2 X	20	5
Elevaz. busto	2 X	6	20	2 X	M	10	Elevaz. Busto	2 X	m)*2	20	2 X	8 2 3	20	Elevazioni busto	2 X	6	20	2 X	8 2 3	20	Elevaz. Busto	2 X	15	20	2 X	20	10
Jacknife	2 X	M	6	2 X	M	4	Elv.gambe sbarra	2 X	8 2 3	6	2 X	10	6	Jacknife	2 X	m	6	2 X	m	6	Elv.gambe sbarra	2 X	2xm	6	2 X	30	5
Cranc obliqui	2 X	15	15	2 X	M	8	Cranc obliqui	2 X	15 2c	15	2 X	15	15	Cranc obliqui	2 X	15	15	2 X	15	15	Cranc obliqui	2 X	m)*2	15	2 X	30	10
B	giorni	2	giorni	14	A	giorni	5	giorni	17	A	giorni	8	giorni	20	A	giorni	11	giorni	23								
Rematore inv.	2 X	4	60	2 X	15	30	Rematore inv.	2 X	m)*2	60	2 X	Pir	50	Lat pulley	2 X	6	60	2 X	Pir	50	Lat pulley	2 X	m)*2	60	2 X	15	30
Lat pulley	2 X	8	50	2 X	15	30	Lat pulley	2 X	8 2 3	50	2 X	m	50	Rowing	2 X	8	45	2 X	m	45	Rowing	2 X	8 2 3	45	2 X	15	25
Pull over	2 X	10	18	2 X	20	10	Pull over	2 X	10	18	2 X	8 2a	18	Rematore man.	2 X	10	18	2 X	8 2a	18	Rematore man.	2 X	10	18	2 X	20	10
Lat Mach. dietro.	2 X	15	35	2 X	20	20	Lat Mach. dietro.	2 X	15	35	2 X	M2c	35	Lat mach. Inverso	2 X	15	35	2 X	M 2c	35	Lat mach. Inverso	2 X	15	35	2 X	20	20
Pressa delt.	2 X	6	45	2 X	15	25	French press	2 X	Pir	35	2 X	m)*2	35	Pressa deltoidi	2 X	8	50	2 X	m)*2	55	curl scoot	2 X	Pir	35	2 X	15	20
Alzate laterali	2 X	10	10	2 X	15	6	Tric.polier. Inv.	2 X	10	25	2 X	8 2 3	25	Alzate laterali	2 X	10	10	2 X	8 2 3	10	curl 45°	2 X	10	12	2 X	15	6
Alzate Laterali Cavi	2 X	m	6	2 X	m	6	Tr..diet. pul. bas.	2 X	15	20	2 X	m2c	20	Alzate Laterali Cavi	2 X	15	6	2 X	m 2c	6	curl Cavi inver.	2 X	15	30	2 X	20	15
curl scoot	2 X	6	35	2 X	20	20	Crunc cavi	2 X	8 2 3	5	2 X	8 2 3	5	curl bilancere	2 X	6	35	2 X	8 2 3	35	Cranc Cavi	2 X	8 2 3	5	2 X	m	5
curl 45°	2 X	10	12	2 X	m	6	Compressioni	2 X	m)*2	30	2 X	10	25	curl manubri 45°	2 X	10	12	2 X	m	12	Compressioni	2 X	8 2 3	30	2 X	30	15
curl Cavi inver	2 X	15	30	2 X	m	15	Obliqui Iperest.	2 X	15	10	2 X	15	10	curl scoot cavi	2 X	15	30	2 X	15	30	Obliqui iperst.	2 X	m)*2	10	2 X	30	5
C	giorni	3	giorni	15	B	giorni	6	giorni	18	B	giorni	9	giorni	21	B	giorni	12	giorni	24								
Panca decl.20°	2 X	4	70	2 X	15	40	Panca decl.20°	2 X	m)*2	70	2 X	Pir	60	Panca inclin.20°	2 X	6	55	2 X	Pir	45	Panca inclin.20°	2 X	m)*2	70	2 X	15	40
Pek dek alto	2 X	8	60	2 X	15	30	Pek dek alto	2 X	8 2 3	60	2 X	m	60	Pek dek verticale	2 X	8	120	2 X	m	130	Pek dek verticale	2 X	8 2 3	160	2 X	15	80
Croci alte	2 X	10	18	2 X	20	10	Croci alte	2 X	10	18	2 X	8 2a	18	Croci declinate	2 X	10	18	2 X	8 2a	18	Croci declinate	2 X	10	20	2 X	20	10
Cavi incrociati	2 X	15	25	2 X	20	15	Cavi incrociati	2 X	15	25	2 X	m2c	25	Pectoral	2 X	15	25	2 X	15 2c	25	Pectoral	2 X	15	25	2 X	20	15
French press	2 X	6	40	2 X	15	20	Lento dietro	2 X	m)*2	50	2 X	Pir	40	French press	2 X	8	40	2 X	m)*2	40	Lento dietro	2 X	6	50	2 X	15	25
Tric.polier. Inv.	2 X	10	25	2 X	15	20	Lento manubri	2 X	8 2 3	18	2 X	m	22	Tric.polier. Inv.	2 X	10	25	2 X	8 2 3	25	Lento manubri	2 X	8	18	2 X	15	10
Tr..diet. pul. bas.	2 X	15	20	2 X	20	10	Alzate laterali	2 X	10	6	2 X	8 2a	6	Tr..diet. pul. bas.	2 X	15	20	2 X	m2c	20	Alzate 90°	2 X	10	6	2 X	20	4
Crunch. Sbarra	2 X	6	0	2 X	M	0	Alzate 90°cavi	2 X	15	5	2 X	15 2c	5	Crunch. Sbarra	2 X	8	0	2 X	8 2 3	0	Alzate laterali cavi	2 X	15	5	2 X	m	5
Abdominal	2 X	10	30	2 X	30	20	Calf seduto	2 X	8 2 3	6	2 X	10	6	Abdominal	2 X	10	30	2 X	10	30	Calf seduto	2 X	8 2 3	16	2 X	30	10
Sid ben	2 X	15	22	2 X	20	12	Calf pressa	2 X	15 2c	120	2 X	15	120	Sid ben	2 X	15	22	2 X	15	22	Calf pressa	2 X	15 2c	140	2 X	30	70
Aerobica	B.P.M	T	B.P.M	T	Aerobica	B.P.M	T	B.P.M	T	Aerobica	B.P.M	T	B.P.M	T	Aerobica	B.P.M	T	B.P.M	T								
I°	150	20	150	20	I°	160	20	160	20	I°	170	20	170	20	I°	180	20	180	20								
II°	150	20	2	20	II°	160	20	160	20	II°	170	20	170	20	II°	180	20	180	20								

M=serie al massimo delle ripetizioni m)*2= massimo ripetizioni a set a scalare 2 volte 2a= 2 X MAX RIPETIZIONI + 20' ALLUNGAMENTO) - 2c = 2XMAX RIP + 20' CONTRAZIONE)
aerobica=fai riscaldamento poi cerca di restare ai BPM consigliati, all'esaurimento riprenditi e ritorna ai BPM , così fino al tempo stabilito.



Programma Allenamento:

Tipo: Specifico Braccia

Finalità:

Ciclo che allena in priorità una specifica parte del corpo in questo caso le Braccia. Viene fatto come richiamo in un Macro ciclo ed eseguito solo dopo avere già fatto i cicli interi riportati all'interno di esso: forza, qualità muscolare definizione.

Metodi e strategia:

1) Allenamenti mirati per la forza dove prevalentemente si eseguono esercizi olistici di base. 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) Allenamenti per la qualità muscolare, composti da esercizi base, complementari ed isolamento. 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) Allenamenti per la definizione e scarico o rigenerazione muscolare/psicologica. Serie e peso rimangono invariati ma aumenta il numero di ripetizioni gradualmente fino ad arrivare al picco nell'ultima sessione. 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 picchi di qualità e quantità diversi, serve una buona conoscenza interpretativa delle tecniche intensive ed esecuzione degli esercizi. Con questo ciclo raggiungerete una buona massa, qualità e definizione muscolare soprattutto nei muscoli in causa, attenti al calo di concentrazione, renderebbe meno intenso l'allenamento o causare un'infortuni

Aerobica:

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



Programma Allenamento:

Tipo: Specifico Spalle

Finalità:

Ciclo che allena in priorità una specifica parte del corpo in questo caso le Spalle. Viene fatto come richiamo in un Macro ciclo ed eseguito solo dopo avere già fatto i cicli interi riportati all'interno di esso: forza, qualità muscolare definizione.

Metodi e strategia:

1) Allenamenti mirati per la forza dove prevalentemente si eseguono esercizi olistici di base. 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) Allenamenti per la qualità muscolare, composti da esercizi base, complementari ed isolamento. 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) Allenamenti per la definizione e scarico o rigenerazione muscolare/psicologica. Serie e peso rimangono invariati ma aumenta il numero di ripetizioni gradualmente fino ad arrivare al picco nell'ultima sessione. 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 picchi di qualità e quantità diversi, serve una buona conoscenza interpretativa delle tecniche intensive ed esecuzione degli esercizi. Con questo ciclo raggiungerete una buona massa, qualità e definizione muscolare soprattutto nei muscoli in causa, attenti al calo di concentrazione, renderebbe meno intenso l'allenamento o causare un'infortuni

Aerobica:

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



Programma Allenamento:

Tipo: Specifico Torace

Finalità:

Ciclo che allena in priorità una specifica parte del corpo in questo caso le Torace. Viene fatto come richiamo in un Macro ciclo ed eseguito solo dopo avere già fatto i cicli interi riportati all'interno di esso: forza, qualità muscolare definizione.

Metodi e strategia:

1) Allenamenti mirati per la forza dove prevalentemente si eseguono esercizi olistici di base. 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) Allenamenti per la qualità muscolare, composti da esercizi base, complementari ed isolamento. 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) Allenamenti per la definizione e scarico o rigenerazione muscolare/psicologica. Serie e peso rimangono invariati ma aumenta il numero di ripetizioni gradualmente fino ad arrivare al picco nell'ultima sessione. 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 picchi di qualità e quantità diversi, serve una buona conoscenza interpretativa delle tecniche intensive ed esecuzione degli esercizi. Con questo ciclo raggiungerete una buona massa, qualità e definizione muscolare soprattutto nei muscoli in causa, attenti al calo di concentrazione, renderebbe meno intenso l'allenamento o causare un'infortuni

Aerobica:

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



Programma Allenamento:

Tipo: Specifico Gambe

Finalità:

Ciclo che allena in priorità una specifica parte del corpo in questo caso le Gambe. Viene fatto come richiamo in un Macro ciclo ed eseguito solo dopo avere già fatto i cicli interi riportati all'interno di esso: forza, qualità muscolare definizione.

Metodi e strategia:

1) Allenamenti mirati per la forza dove prevalentemente si eseguono esercizi olistici di base. 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) Allenamenti per la qualità muscolare, composti da esercizi base, complementari ed isolamento. 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) Allenamenti per la definizione e scarico o rigenerazione muscolare/psicologica. Serie e peso rimangono invariati ma aumenta il numero di ripetizioni gradualmente fino ad arrivare al picco nell'ultima sessione. 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 picchi di qualità e quantità diversi, serve una buona conoscenza interpretativa delle tecniche intensive ed esecuzione degli esercizi. Con questo ciclo raggiungerete una buona massa, qualità e definizione muscolare soprattutto nei muscoli in causa, attenti al calo di concentrazione, renderebbe meno intenso l'allenamento o causare un'infortuni

Aerobica:

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