





New Body Inn											PalCap System®							
Programma allenamento Maschi											6 gennaio 2007							
Androide Clavicolare							PreOlistico I°Livello											
A	giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22		
Leg estension	2 x 15	50	2 x 15	50	2 x max	50	2 x 20	25	2 x 15	50	2 x 15	65	2 x max	65	2 x 20	25		
Syssy	2 x 12	5	2 x 12	5	2 x max	5	2 x 15	3	2 x 12	5	2 x 12	7	2 x max	7	2 x 15	3		
Pressa	2 x 10	85	2 x 10	95	2 x max	95	2 x 12	50	2 x 10	95	2 x 10	95	2 x max	95	2 x 12	50		
Squat	2 x 8	85	2 x 8	85	2 x max	95	2 x 10	50	2 x 8	95	2 x 8	85	2 x max	95	2 x 20	50		
Leg curl	2 x 15	25	2 x 15	30	2 x max	25	2 x 20	13	2 x 15	25	2 x 15	30	2 x max	25	2 x 15	13		
Leg curl 75°	2 x 12	20	2 x 12	20	2 x max	25	2 x 15	10	2 x 12	25	2 x 12	20	2 x max	25	2 x 12	10		
Good Morning	2 x 10	50	2 x 10	50	2 x max	55	2 x 12	30	2 x 10	55	2 x 10	50	2 x max	55	2 x 20	30		
Stacco lombari	2 x 8	75	2 x 8	80	2 x max	85	2 x 10	40	2 x 8	90	2 x 8	95	2 x max	100	2 x 15	90		
Calf 1 Gamba	2 x 15	12	2 x 15	12	2 x max	14	2 x 20	6	2 x 15	14	2 x 15	12	2 x max	14	2 x 12	6		
Calf seduto	2 x 12	30	2 x 12	30	2 x max	30	2 x 15	15	2 x 12	30	2 x 12	30	2 x max	30	2 x 20	15		
Pressa polpacci	2 x 10	65	2 x 10	70	2 x max	70	2 x 12	40	2 x 10	70	2 x 10	70	2 x max	70	2 x 15	40		
Calf piedi	2 x 8	60	2 x 8	60	2 x max	80	2 x 10	30	2 x 8	80	2 x 8	60	2 x max	80	2 x 12	30		
Abdominal	3 x max	30	3 x max	30	3 x max	30	3 x 15	15	2 x max	30	2 x max	30	2 x max	30	2 x 15	15		
B	giorni	2	giorni	5	giorni	8	giorni	11	giorni	14	giorni	17	giorni	20	giorni	23		
Alveoli cavi	2 x 15	5	2 x 15	10	2 x max	5	2 x 20	3	2 x 15	5	2 x 15	10	2 x max	5	2 x 15	3		
Alveoli	2 x 12	12	2 x 12	12	2 x max	14	2 x 15	6	2 x 12	14	2 x 12	12	2 x max	14	2 x 12	6		
Tirate mento	2 x 10	40	2 x 10	40	2 x max	45	2 x 12	20	2 x 10	45	2 x 10	40	2 x max	45	2 x 20	20		
Girate	2 x 8	40	2 x 8	45	2 x max	50	2 x 10	20	2 x 8	55	2 x 8	60	2 x max	65	2 x 15	55		
Alzate laterali cavi	2 x 15	5	2 x 15	10	2 x max	5	2 x 20	3	2 x 15	5	2 x 15	10	2 x max	5	2 x 15	3		
Lento manubri	2 x 12	12	2 x 12	12	2 x max	14	2 x 15	6	2 x 12	14	2 x 12	12	2 x max	14	2 x 12	6		
Alzate laterali	2 x 10	8	2 x 10	8	2 x max	9	2 x 12	4	2 x 10	9	2 x 10	8	2 x max	9	2 x 20	4		
Pressa deltoidi	2 x 8	35	2 x 8	39	2 x max	43	2 x 10	20	2 x 8	47	2 x 8	51	2 x max	55	2 x 15	47		
Curly cavi	2 x 15	25	2 x 15	25	2 x max	30	2 x 20	13	2 x 15	30	2 x 15	25	2 x max	30	2 x 12	13		
Curly 45°	2 x 12	10	2 x 12	10	2 x max	10	2 x 15	5	2 x 12	10	2 x 12	10	2 x max	10	2 x 20	5		
Curly martello	2 x 10	12	2 x 10	14	2 x max	14	2 x 12	6	2 x 10	14	2 x 10	14	2 x max	14	2 x 15	6		
Curly bilancere scott	2 x 8	40	2 x 8	40	2 x max	45	2 x 10	20	2 x 8	45	2 x 8	40	2 x max	45	2 x 12	20		
Crunch parallele	3 x max	0	3 x max	0	3 x max	0	3 x 15	0	2 x max	0	2 x max	0	2 x max	0	2 x 15	0		
C	giorni	3	giorni	6	giorni	9	giorni	12	giorni	15	giorni	18	giorni	21	giorni	24		
Lat machine dietro	2 x 15	45	2 x 15	45	2 x max	45	2 x 20	23	2 x 15	45	2 x 15	55	2 x max	55	2 x 20	23		
Pull over	2 x 12	20	2 x 12	20	2 x max	20	2 x 15	10	2 x 12	20	2 x 12	24	2 x max	24	2 x 15	10		
rowing largo	2 x 10	45	2 x 10	55	2 x max	55	2 x 12	23	2 x 10	55	2 x 10	55	2 x max	55	2 x 12	23		
Rematore	2 x 8	60	2 x 8	60	2 x max	65	2 x 10	30	2 x 8	65	2 x 8	60	2 x max	65	2 x 20	30		
Pectoral	2 x 15	25	2 x 15	25	2 x max	25	2 x 20	13	2 x 15	25	2 x 15	30	2 x max	30	2 x 20	13		
Croci Piane	2 x 12	16	2 x 12	16	2 x max	16	2 x 15	8	2 x 12	16	2 x 12	18	2 x max	18	2 x 15	8		
Panca	2 x 10	60	2 x 10	65	2 x max	65	2 x 12	30	2 x 10	65	2 x 10	65	2 x max	65	2 x 12	30		
Pek dek alto	2 x 8	60	2 x 8	60	2 x max	65	2 x 10	30	2 x 8	65	2 x 8	60	2 x max	65	2 x 20	30		
Tricipiti Pol. Inversa	2 x 15	20	2 x 15	20	2 x max	25	2 x 20	10	2 x 15	25	2 x 15	20	2 x max	25	2 x 12	10		
tricipiti cavi dietro	2 x 12	25	2 x 12	25	2 x max	25	2 x 15	13	2 x 12	25	2 x 12	25	2 x max	25	2 x 20	13		
French press 2man.	2 x 10	10	2 x 10	12	2 x max	12	2 x 12	5	2 x 10	12	2 x 10	12	2 x max	12	2 x 15	5		
French press piedi	2 x 8	25	2 x 8	25	2 x max	27	2 x 10	13	2 x 8	27	2 x 8	25	2 x max	27	2 x 12	13		
Sid Ben	3 x max	18	3 x max	18	3 x max	18	3 x 15	9	2 x max	18	2 x max	18	2 x max	18	2 x 15	9		
Aerobica	b.c.m	155	10	b.c.m	160	10	b.c.m	165	10	b.c.m	145	10	b.c.m	155	10	b.c.m	145	10
Aerobica	b.c.m	155	10	b.c.m	160	10	b.c.m	165	10	b.c.m	145	10	b.c.m	155	10	b.c.m	145	10

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		
Leg estension	2 x 8 20c	60	2 x 15	60	2 x 8 20c	60	2 x 20	30	2 x 15	60	2 x 8 20c	80	2 x max	60	2 x 20	30		
Syssy	2 x 12	5	2 x 8 20a	5	2 x max	5	2 x 15	3	2 x 8 20a	5	2 x 12	7	2 x 8 20a	5	2 x 15	3		
Pressa	2 x 10	85	2 x 8)x2	95	2 x Pir	95	2 x 12	50	2 x 10	95	2 x 8)x3	95	2 x Pir	95	2 x 12	50		
Squat	2 x 8	85	2 x Pir	85	2 x 8)x2	95	2 x 10	50	2 x 8	95	2 x Pir	85	2 x 8)x3	95	2 x 20	50		
Leg curl	2 x 8 20c	25	2 x 15	30	2 x 8 20c	25	2 x 20	13	2 x 15	25	2 x 8 20c	30	2 x max	25	2 x 15	13		
Leg curl 75°	2 x 12	20	2 x 8 20a	20	2 x max	25	2 x 15	10	2 x 8 20a	25	2 x 12	20	2 x 8 20a	25	2 x 12	10		
Good Morning	2 x 10	50	2 x 8)x2	50	2 x Pir	55	2 x 12	30	2 x 10	55	2 x 8)x3	50	2 x Pir	55	2 x 20	30		
Stacco lombari	2 x 8	75	2 x Pir	80	2 x 8)x2	85	2 x 10	40	2 x 8	90	2 x Pir	95	2 x 8)x3	100	2 x 15	90		
Calf 1 Gamba	2 x 8 20c	16	2 x 15	16	2 x 8 20c	18	2 x 20	8	2 x 15	18	2 x 8 20c	16	2 x max	18	2 x 12	8		
Calf seduto	2 x 12	30	2 x 8 20a	30	2 x max	30	2 x 15	15	2 x 8 20a	30	2 x 12	30	2 x 8 20a	30	2 x 20	15		
Pressa polpacci	2 x 10	65	2 x 8)x2	85	2 x Pir	85	2 x 12	40	2 x 10	85	2 x 8)x3	85	2 x Pir	85	2 x 15	40		
Calf piedi	2 x 8	60	2 x Pir	60	2 x 8)x2	70	2 x 10	30	2 x 8	70	2 x Pir	60	2 x 8)x3	70	2 x 12	30		
Abdominal	3 x 8 20c	30	3 x max	30	3 x 8	30	3 x 15	15	2 x 8 20c	30	2 x max	30	2 x 8	30	2 x 15	15		
B	giorni	2	giorni	5	giorni	8	giorni	11	giorni	14	giorni	17	giorni	20	giorni	23		
Alveoli cavi	2 x 8 20c	5	2 x 15	10	2 x 8 20c	5	2 x 20	3	2 x 15	5	2 x 8 20c	10	2 x max	5	2 x 15	3		
Alveoli	2 x 12	12	2 x 8 20a	12	2 x max	14	2 x 15	6	2 x 8 20a	14	2 x 12	12	2 x 8 20a	14	2 x 12	6		
Tirate mento	2 x 10	40	2 x 8)x2	40	2 x Pir	45	2 x 12	20	2 x 10	45	2 x 8)x3	40	2 x Pir	45	2 x 20	20		
Girate	2 x 8	40	2 x Pir	45	2 x 8)x2	50	2 x 10	20	2 x 8	55	2 x Pir	60	2 x 8)x3	65	2 x 15	55		
Alzate laterali cavi	2 x 8 20c	5	2 x 15	10	2 x 8 20c	5	2 x 20	3	2 x 15	5	2 x 8 20c	10	2 x max	5	2 x 15	3		
Lento manubri	2 x 12	12	2 x 8 20a	12	2 x max	14	2 x 15	6	2 x 8 20a	14	2 x 12	12	2 x 8 20a	14	2 x 12	6		
Alzate laterali	2 x 10	8	2 x 8)x2	8	2 x Pir	9	2 x 12	4	2 x 10	9	2 x 8)x3	8	2 x Pir	9	2 x 20	4		
Pressa deltoidi	2 x 8	35	2 x Pir	40	2 x 8)x2	45	2 x 10	20	2 x 8	49	2 x Pir	54	2 x 8)x3	59	2 x 15	49		
Curl cavi	2 x 8 20c	25	2 x 15	25	2 x 8 20c	30	2 x 20	13	2 x 15	30	2 x 8 20c	25	2 x max	30	2 x 12	13		
Curl 45°	2 x 12	10	2 x 8 20a	10	2 x max	10	2 x 15	5	2 x 8 20a	10	2 x 12	10	2 x 8 20a	10	2 x 20	5		
Curl martello	2 x 10	12	2 x 8)x2	17	2 x Pir	17	2 x 12	6	2 x 10	17	2 x 8)x3	17	2 x Pir	17	2 x 15	6		
Curl bilancere scott	2 x 8	40	2 x Pir	40	2 x 8)x2	40	2 x 10	20	2 x 8	40	2 x Pir	40	2 x 8)x3	40	2 x 12	20		
Crunch parallele	3 x 8 20c	0	3 x max	0	3 x 8	0	3 x 15	0	2 x 8 20c	0	2 x max	0	2 x 8	0	2 x 15	0		
C	giorni	3	giorni	6	giorni	9	giorni	12	giorni	15	giorni	18	giorni	21	giorni	24		
Lat machine dietro	2 x 8 20c	45	2 x 15	45	2 x 8 20c	45	2 x 20	23	2 x 15	45	2 x 8 20c	55	2 x max	45	2 x 20	23		
Pull over	2 x 12	20	2 x 8 20a	20	2 x max	20	2 x 15	10	2 x 8 20a	20	2 x 12	24	2 x 8 20a	20	2 x 15	10		
rowing largo	2 x 10	45	2 x 8)x2	55	2 x Pir	55	2 x 12	30	2 x 10	55	2 x 8)x3	55	2 x Pir	55	2 x 12	30		
Rematore	2 x 8	60	2 x Pir	60	2 x 8)x2	65	2 x 10	30	2 x 8	65	2 x Pir	60	2 x 8)x3	65	2 x 20	30		
Pectoral	2 x 8 20c	25	2 x 15	25	2 x 8 20c	25	2 x 20	13	2 x 15	25	2 x 8 20c	30	2 x max	25	2 x 20	13		
Croci Piane	2 x 12	16	2 x 8 20a	16	2 x max	16	2 x 15	8	2 x 8 20a	16	2 x 12	18	2 x 8 20a	16	2 x 15	8		
Panca	2 x 10	60	2 x 8)x2	65	2 x Pir	65	2 x 12	30	2 x 10	65	2 x 8)x3	65	2 x Pir	65	2 x 12	30		
Pek dek alto	2 x 8	60	2 x Pir	60	2 x 8)x2	65	2 x 10	30	2 x 8	65	2 x Pir	60	2 x 8)x3	65	2 x 20	30		
Tricipiti Pol. Inversa	2 x 8 20c	20	2 x 15	20	2 x 8 20c	25	2 x 20	10	2 x 15	25	2 x 8 20c	20	2 x max	25	2 x 12	10		
trici.cavi dietro	2 x 12	25	2 x 8 20a	25	2 x max	25	2 x 15	13	2 x 8 20a	25	2 x 12	25	2 x 8 20a	25	2 x 20	13		
French press 2man.	2 x 10	10	2 x 8)x2	12	2 x Pir	12	2 x 12	5	2 x 10	12	2 x 8)x3	12	2 x Pir	12	2 x 15	5		
French press piedi	2 x 8	25	2 x Pir	25	2 x 8)x2	27	2 x 10	13	2 x 8	27	2 x Pir	25	2 x 8)x3	27	2 x 12	13		
Sid Ben	3 x 8 20c	18	3 x max	18	3 x 8	18	3 x 15	9	2 x 8 20c	18	2 x max	18	2 x 8	18	2 x 15	9		
Aerobica	b.c.m	155	10	b.c.m	160	10	b.c.m	165	10	b.c.m	145	10	b.c.m	155	10	b.c.m	145	10
Aerobica	b.c.m	155	10	b.c.m	160	10	b.c.m	165	10	b.c.m	145	10	b.c.m	155	10	b.c.m	145	10

New Body Inn											PalCap System®							
Programma allenamento Maschi											6 gennaio 2007							
Androide Clavicolare											PreOlistico III°Livello							
A	giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22		
Squat avanti	2 x 8	85	2 x 6	95	2 x max	105	2 x 10	50	2 x 8	95	2 x 6	95	2 x max	105	2 x 20	50		
Affondi	2 x 10	75	2 x 8	80	2 x max	80	2 x 12	40	2 x 10	80	2 x 8	80	2 x max	80	2 x 12	40		
Hack Squat	2 x 12	60	2 x 10	75	2 x max	60	2 x 15	30	2 x 12	60	2 x 10	90	2 x max	75	2 x 15	30		
Leg estension	2 x 15	50	2 x 12	65	2 x max	50	2 x 20	25	2 x 15	50	2 x 12	80	2 x max	65	2 x 20	25		
Stacco	2 x 8	85	2 x 6	95	2 x max	105	2 x 10	43	2 x 8	115	2 x 6	125	2 x max	135	2 x 15	115		
Stacco femorale	2 x 10	50	2 x 8	55	2 x max	60	2 x 12	25	2 x 10	55	2 x 8	55	2 x max	60	2 x 20	25		
Leg curl 75°	2 x 12	20	2 x 10	25	2 x max	25	2 x 15	10	2 x 12	25	2 x 10	25	2 x max	25	2 x 12	10		
Master Gluteo	2 x 15	30	2 x 12	35	2 x max	30	2 x 20	15	2 x 15	30	2 x 12	35	2 x max	30	2 x 15	15		
Calf piedi	2 x 8	60	2 x 6	80	2 x max	80	2 x 10	30	2 x 8	80	2 x 6	80	2 x max	80	2 x 12	30		
Power polpacci	2 x 10	95	2 x 8	105	2 x max	105	2 x 12	48	2 x 10	105	2 x 8	105	2 x max	105	2 x 15	48		
Calf Pressa	2 x 12	110	2 x 10	120	2 x max	110	2 x 15	55	2 x 12	110	2 x 10	120	2 x max	110	2 x 20	55		
Calf 1 Gamba	2 x 15	12	2 x 12	14	2 x max	14	2 x 20	6	2 x 15	14	2 x 12	14	2 x max	14	2 x 12	6		
Abdominal	3 x max	30	3 x max	40	3 x max	30	3 x 15	15	2 x max	30	2 x max	40	2 x max	30	2 x 15	15		
B	giorni	2	giorni	5	giorni	8	giorni	11	giorni	14	giorni	17	giorni	20	giorni	23		
1/2 stachi Girate	2 x 8	45	2 x 8	50	2 x max	55	2 x 10	30	2 x 8	60	2 x 8	65	2 x max	70	2 x 15	60		
Tirate mento	2 x 10	35	2 x 10	39	2 x max	43	2 x 12	20	2 x 10	39	2 x 10	39	2 x max	43	2 x 20	20		
Alveoli	2 x 12	12	2 x 12	14	2 x max	14	2 x 15	6	2 x 12	14	2 x 12	14	2 x max	14	2 x 12	6		
Alveoli cavi	2 x 15	5	2 x 15	10	2 x max	5	2 x 20	5	2 x 15	5	2 x 15	10	2 x max	5	2 x 15	5		
Lento Slanciato	2 x 8	40	2 x 8	45	2 x max	50	2 x 10	20	2 x 8	55	2 x 8	60	2 x max	65	2 x 15	55		
Lento multipower	2 x 12	34	2 x 12	39	2 x max	39	2 x 15	20	2 x 12	39	2 x 12	39	2 x max	39	2 x 12	20		
Alzate laterali	2 x 10	8	2 x 10	9	2 x max	10	2 x 12	4	2 x 10	9	2 x 10	9	2 x max	10	2 x 20	4		
Alzate Frontali cavi	2 x 15	15	2 x 15	20	2 x max	15	2 x 20	8	2 x 15	15	2 x 15	20	2 x max	15	2 x 15	8		
Curly bilancere	2 x 8	40	2 x 8	45	2 x max	45	2 x 10	20	2 x 8	45	2 x 8	45	2 x max	45	2 x 12	20		
Curly Drag	2 x 10	35	2 x 10	40	2 x max	40	2 x 12	20	2 x 10	40	2 x 10	40	2 x max	40	2 x 15	20		
Curly 45° martello	2 x 12	10	2 x 12	12	2 x max	10	2 x 15	5	2 x 12	10	2 x 12	12	2 x max	10	2 x 20	5		
Curly cavi scoot	2 x 15	25	2 x 15	30	2 x max	30	2 x 20	13	2 x 15	30	2 x 15	30	2 x max	30	2 x 12	13		
Crunch parallele	3 x max	0	3 x max	0	3 x max	0	3 x 15	0	2 x max	0	2 x max	0	2 x max	0	2 x 15	0		
C	giorni	3	giorni	3	giorni	6	giorni	9	giorni	12	giorni	15	giorni	18	giorni	21		
Rematore	2 x 8	60	2 x 8	65	2 x max	70	2 x 10	30	2 x 8	65	2 x 8	65	2 x max	70	2 x 20	30		
Low row	2 x 10	45	2 x 10	55	2 x max	55	2 x 12	30	2 x 10	55	2 x 10	55	2 x max	55	2 x 12	30		
Pull over bilancere	2 x 12	28	2 x 12	32	2 x max	28	2 x 15	14	2 x 12	28	2 x 12	36	2 x max	32	2 x 15	14		
Lat machine dietro	2 x 15	45	2 x 15	55	2 x max	45	2 x 20	23	2 x 15	45	2 x 15	65	2 x max	55	2 x 20	23		
Panca	2 x 10	60	2 x 10	65	2 x max	65	2 x 12	30	2 x 10	65	2 x 10	65	2 x max	65	2 x 12	30		
Pek dek verticale	2 x 8	140	2 x 8	155	2 x max	170	2 x 10	70	2 x 8	155	2 x 8	155	2 x max	170	2 x 20	70		
Croci Piane	2 x 12	16	2 x 12	18	2 x max	16	2 x 15	8	2 x 12	16	2 x 12	20	2 x max	18	2 x 15	8		
Cavi incrociati	2 x 15	25	2 x 15	30	2 x max	25	2 x 20	13	2 x 15	25	2 x 15	35	2 x max	30	2 x 20	13		
Distensioni strette	2 x 8	50	2 x 8	55	2 x max	55	2 x 10	30	2 x 8	55	2 x 8	55	2 x max	55	2 x 12	30		
French press	2 x 10	28	2 x 10	32	2 x max	32	2 x 12	20	2 x 10	32	2 x 10	32	2 x max	32	2 x 15	20		
Tricipiti MANUBRIO	2 x 12	14	2 x 12	19	2 x max	14	2 x 15	7	2 x 12	14	2 x 12	19	2 x max	14	2 x 20	7		
Tricipiti 90° cavi	2 x 15	20	2 x 15	25	2 x max	25	2 x 20	10	2 x 15	25	2 x 15	25	2 x max	25	2 x 12	10		
Sid Ben	3 x max	18	3 x max	20	3 x max	18	3 x 15	9	2 x max	18	2 x max	20	2 x max	18	2 x 15	9		
Aerobica	b.c.m	155	10	b.c.m	160	10	b.c.m	165	10	b.c.m	145	10	b.c.m	155	10	b.c.m	145	10
Aerobica	b.c.m	155	10	b.c.m	160	10	b.c.m	165	10	b.c.m	145	10	b.c.m	155	10	b.c.m	145	10

New Body Inn														PalCap System®							
Programma allenamento Maschi														6 gennaio 2007							
Androide Clavicolare														Definizione IV°Livello							
A	giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22					
Squat avanti	2 x 8	85	2 x m)x2	95	2 x m)x3	105	b.c.x	10	50	b.c.x	8	115	2 x m)x3	125	2 x m)x4	135	b.c.x	15	115		
Hack Squat	2 x 10	60	3 x Pir	65	3 x Pm+	65	b.c.x	12	30	b.c.x	10	65	3 x Pm+	70	3 x Pm-	70	b.c.x	20	30		
Affondi	2 x 12	75	3 x 8 10af	90	3 x 8 20af	90	b.c.x	15	38	b.c.x	12	90	3 x 8 +af	90	3 x M +af	90	b.c.x	12	38		
Leg estension	2 x 15	50	2 x 8 10cf	65	2 x 8 20cf	50	b.c.x	20	5	b.c.x	15	50	2 x 10+cf	65	2 x M+cf	50	b.c.x	15	5		
Stacco	2 x 8	85	2 x m)x2	95	2 x m)x3	105	0 x	10	50	0 x	8	115	2 x m)x3	125	2 x m)x4	135	0 x	15	115		
Stacco femorale	2 x 10	50	3 x Pir	55	3 x Pm+	55	0 x	15	30	0 x	12	55	3 x Pm+	60	3 x Pm-	65	0 x	12	30		
Leg curl 75°	2 x 12	20	2 x 8 10af	25	2 x 8 20af	30	0 x	12	10	0 x	10	25	2 x 8 +af	25	2 x M +af	30	0 x	20	10		
Master Gluteo	2 x 15	30	2 x 8 10cf	35	2 x 8 20cf	30	0 x	20	15	0 x	15	30	2 x 10+cf	35	2 x M+cf	30	0 x	15	15		
Calf piedi	2 x 8	60	2 x m)x2	80	2 x m)x3	80	b.c.x	10	30	b.c.x	8	80	2 x m)x3	80	2 x m)x4	80	b.c.x	12	30		
Power polpacci	2 x 10	95	3 x Pir	95	3 x Pm+	95	b.c.x	12	50	b.c.x	10	105	3 x Pm+	105	3 x Pm-	115	b.c.x	15	50		
Calf Pressa	2 x 12	110	3 x 8 10af	120	3 x 8 20af	110	b.c.x	15	55	b.c.x	12	110	3 x 8 +af	120	3 x M +af	110	b.c.x	20	55		
Calf 1 Gamba	2 x 15	12	2 x 8 10cf	14	2 x 8 20cf	14	b.c.x	20	6	b.c.x	15	14	2 x 10+cf	14	2 x M+cf	14	b.c.x	12	6		
Abdominal	3 x max	30	3 x max	40	3 x max	30	3 x	15	15	2 x	max	30	3 x	max	3 x	max	30	3 x	15	15	
B	giorni	2	giorni	5	giorni	8	giorni	11	giorni	14	giorni	17	giorni	20	giorni	23					
1/2 stachi Girate	2 x 8	45	2 x m)x2	50	2 x m)x3	55	b.c.x	10	30	b.c.x	8	60	2 x m)x3	65	2 x m)x4	70	b.c.x	15	60		
Tirate mento	2 x 10	35	3 x Pir	39	3 x Pm+	39	b.c.x	12	20	b.c.x	10	39	3 x Pm+	43	3 x Pm-	47	b.c.x	20	20		
Alveoli	2 x 12	12	3 x 8 10af	14	3 x 8 20af	14	b.c.x	15	6	b.c.x	12	14	3 x 8 +af	14	3 x M +af	14	b.c.x	12	6		
Alveoli cavi	2 x 15	5	2 x 8 10cf	10	2 x 8 20cf	5	b.c.x	20	5	b.c.x	15	5	2 x 10+cf	10	2 x M+cf	5	b.c.x	15	5		
Lento Slanciato	2 x 8	40	2 x m)x2	45	2 x m)x3	50	0 x	10	20	0 x	8	55	2 x m)x3	60	2 x m)x4	65	0 x	15	55		
Lento multipower	2 x 12	34	3 x Pir	39	3 x Pm+	39	0 x	15	20	0 x	12	39	3 x Pm+	44	3 x Pm-	49	0 x	12	20		
Alzate laterali	2 x 10	8	2 x 8 10af	9	2 x 8 20af	10	0 x	12	4	0 x	10	9	2 x 8 +af	9	2 x M +af	10	0 x	20	4		
Alzate Frontali cavi	2 x 15	15	2 x 8 10cf	20	2 x 8 20cf	15	0 x	20	8	0 x	15	15	2 x 10+cf	20	2 x M+cf	15	0 x	15	8		
Curl bilancere	2 x 8	40	2 x m)x2	45	2 x m)x3	45	b.c.x	10	20	b.c.x	8	45	2 x m)x3	45	2 x m)x4	45	b.c.x	12	20		
Curl Drag	2 x 10	30	3 x Pir	30	3 x Pm+	30	b.c.x	12	20	b.c.x	10	35	3 x Pm+	35	3 x Pm-	40	b.c.x	15	20		
Curl 45° martello	2 x 12	10	3 x 8 10af	12	3 x 8 20af	10	b.c.x	15	5	b.c.x	12	10	3 x 8 +af	12	3 x M +af	10	b.c.x	20	5		
Curl cavi scoot	2 x 15	25	2 x 8 10cf	30	2 x 8 20cf	30	b.c.x	20	13	b.c.x	15	30	2 x 10+cf	30	2 x M+cf	30	b.c.x	12	13		
Crunch parallele	3 x max	0	3 x max	0	3 x max	0	3 x	15	0	2 x	max	0	3 x	max	0	3 x	max	0	3 x	15	0
C	giorni	3	giorni	6	giorni	9	giorni	12	giorni	15	giorni	18	giorni	21							
Rematore	2 x 8	60	2 x m)x2	65	2 x m)x3	70	b.c.x	10	30	b.c.x	8	75	2 x m)x3	80	2 x m)x4	85	b.c.x	15	75		
Low row	2 x 10	45	2 x Pir	55	2 x Pm+	55	b.c.x	12	30	b.c.x	10	55	2 x Pm+	65	2 x Pm-	75	b.c.x	20	30		
Pull over bilancere	2 x 12	28	3 x 8 10af	32	3 x 8 20af	32	b.c.x	15	14	b.c.x	12	32	3 x 8 +af	32	3 x M +af	32	b.c.x	12	14		
Lat machine dietro	2 x 15	45	2 x 8 10cf	55	2 x 8 20cf	45	b.c.x	20	5	b.c.x	15	45	2 x 10+cf	55	2 x M+cf	45	b.c.x	15	5		
Panca	2 x 10	60	2 x m)x2	65	2 x m)x3	70	0 x	10	30	0 x	8	75	2 x m)x3	80	2 x m)x4	85	0 x	15	75		
Pek dek verticale	2 x 8	140	2 x Pir	155	2 x Pm+	155	0 x	15	70	0 x	12	155	2 x Pm+	170	2 x Pm-	185	0 x	12	70		
Croci Piane	2 x 12	16	3 x 8 10af	18	3 x 8 20af	20	0 x	12	8	0 x	10	18	3 x 8 +af	18	3 x M +af	20	0 x	20	8		
Cavi incrociati	2 x 15	25	2 x 8 10cf	30	2 x 8 20cf	25	0 x	20	13	0 x	15	25	2 x 10+cf	30	2 x M+cf	25	0 x	15	13		
Distensioni strette	2 x 8	50	2 x m)x2	55	2 x m)x3	55	b.c.x	10	30	b.c.x	8	55	2 x m)x3	55	2 x m)x4	55	b.c.x	12	30		
French press	2 x 10	28	2 x Pir	28	2 x Pm+	28	b.c.x	12	20	b.c.x	10	32	2 x Pm+	32	2 x Pm-	36	b.c.x	15	20		
Tricipiti MANUBRIO	2 x 12	14	3 x 8 10af	19	3 x 8 20af	14	b.c.x	15	7	b.c.x	12	14	3 x 8 +af	19	3 x M +af	14	b.c.x	20	7		
Tricipiti 90° cavi	2 x 15	20	2 x 8 10cf	25	2 x 8 20cf	25	b.c.x	20	10	b.c.x	15	25	2 x 10+cf	25	2 x M+cf	25	b.c.x	12	10		
Sid Ben	3 x max	18	3 x max	20	3 x max	18	3 x	15	9	2 x	max	18	3 x	max	20	3 x	max	18	3 x	15	9
Aerobica	b.c.m	155	10	b.c.m	160	10	b.c.m	165	10	b.c.m	145	10	b.c.m	155	10	b.c.m	155	10	b.c.m	145	10
Aerobica	b.c.m	155	10	b.c.m	160	10	b.c.m	165	10	b.c.m	145	10	b.c.m	155	10	b.c.m	155	10	b.c.m	145	10



## 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 isotonico 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 isotonico 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 isotonicamente blando al fine di raggiungere una condizione ottimale sull'apparato cardiovascolare.