

New Body Inn

Programma allenamento Maschi

Androide Clavicolare



PalCap System®

6 gennaio 2007

Super Serie I°

A			giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22								
Squat	+ Leg estension	60	3 x	6	90	4 x	8	90	5 x	10	90	3 x	10	50	4 x	8	100	4 x	6	110	3 x	M	110	2 x	M	110
Affondi multipower	+ Leg Curl	25	3 x	6	60	4 x	8	60	5 x	10	60	3 x	10	30	4 x	8	65	4 x	6	70	3 x	M	70	2 x	M	70
Stacchi	+ Good morning	35	3 x	6	100	4 x	8	100	5 x	10	100	3 x	10	50	4 x	8	110	4 x	6	120	3 x	M	120	2 x	M	120
Calf piedi	+ Calf seduto	25	3 x	6	60	4 x	8	60	5 x	10	60	3 x	10	30	4 x	8	65	4 x	6	70	3 x	M	70	2 x	M	70
Abdominal	+ Crunc	10	3 x	6	30	4 x	8	30	5 x	10	30	3 x	10	15	4 x	8	35	4 x	6	40	3 x	M	40	2 x	M	40
B			giorni	2	giorni	5	giorni	8	giorni	11	giorni	14	giorni	17	giorni	20	giorni	23								
Tirate mento	+ Alzate frontali	6	3 x	6	30	4 x	8	30	5 x	10	30	3 x	10	20	4 x	8	34	4 x	6	38	3 x	M	38	2 x	M	38
Lento dietro	+ Alzate laterali	6	3 x	6	30	4 x	8	30	5 x	10	30	3 x	10	20	4 x	8	34	4 x	6	38	3 x	M	38	2 x	M	38
1/2 stacco + tirata	+ Alzate 90°	6	3 x	6	100	4 x	8	100	5 x	10	100	3 x	10	50	4 x	8	110	4 x	6	120	3 x	M	120	2 x	M	120
Carl bilancere	+ Curl manubri	8	3 x	6	30	4 x	8	30	5 x	10	30	3 x	10	20	4 x	8	34	4 x	6	38	3 x	M	38	2 x	M	38
Elevazioni gambe	+ Crunc inverso	0	3 x	6	6	4 x	8	6	5 x	10	6	3 x	10	4	4 x	8	7	4 x	6	8	3 x	M	8	2 x	M	8
C			giorni	3	giorni	6	giorni	9	giorni	12	giorni	15	giorni	18	giorni	21	giorni	24								
Rematore	+ Lat machine diet	40	3 x	6	55	4 x	8	55	5 x	10	55	3 x	10	30	4 x	8	60	4 x	6	65	3 x	M	65	2 x	M	65
Panca declinata	+ Cavi incrociati	20	3 x	6	60	4 x	8	60	5 x	10	60	3 x	10	30	4 x	8	65	4 x	6	70	3 x	M	70	2 x	M	70
Croci alte	+ Pectoral	25	3 x	6	16	4 x	8	16	5 x	10	16	3 x	10	8	4 x	8	18	4 x	6	20	3 x	M	20	2 x	M	20
Panca stretta	+ Tricipiti polier.	20	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	50	2 x	M	50
Sid ben	+ Crunc obliqui	10	3 x	6	16	4 x	8	16	5 x	10	16	3 x	10	8	4 x	8	18	4 x	6	20	3 x	M	20	2 x	M	20
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 progrissivamente portatati a lavorare con i battiti cardiaci riportati dalla tabella

New Body Inn															PalCap System®									
Programma allenamento Maschi															6 gennaio 2007									
Androide Clavicolare															Super Serie II°									

A			giorni		1	giorni		4	giorni		7	giorni		10	giorni		13	giorni		16	giorni		19	giorni		22	
Squat	<u>10</u>	Leg estension	60	4 x	6	90	3 m)*1	10A	90	2 m)*2	15A	90	4 x	10	50	4 x	8	100	3 m)*1	10A	110	2 m)*2	15A	110	3 x	M	50
Affondi multipower	<u>5</u>	Leg Curl	25	4 x	6	60	3 Pm+	2Af	65	2 Pm+	3Af	70	4 x	10	30	4 x	8	65	3 Pm+	2Af	70	2 Pm-	3Af	80	3 x	M	30
Stacchi	<u>10</u>	Good morning	35	4 x	6	100	3 Max	10C	100	2 Max	15C	100	4 x	10	50	4 x	8	110	3 Max	10C	120	2 Max	15C	120	3 x	M	50
Calf piedi	<u>5</u>	Calf seduto	25	4 x	6	60	3 M 20'	2Af	60	2 M 20'30	3Af	60	4 x	12	30	4 x	8	65	3 M 20'	2Af	70	2 M 20'30	3Af	70	3 x	M	30
Abdominal	<u>5</u>	Crunc	10	4 x	6	30	3 Max	10C	30	2 Max	15C	30	4 x	15	15	4 x	8	35	3 Max	10C	40	2 Max	15C	40	3 x	M	15

B			giorni		2	giorni		5	giorni		8	giorni		11	giorni		14	giorni		17	giorni		20	giorni		23	
Tirate mento	<u>4</u>	Alzate frontali	6	4 x	6	30	3 m)*1	10A	30	2 m)*2	15A	30	4 x	10	20	4 x	8	34	3 m)*1	10A	38	2 m)*2	15A	38	3 x	M	20
Lento dietro	<u>4</u>	Alzate laterali	6	4 x	6	30	3 Pm+	2Af	34	2 Pm+	3Af	38	4 x	10	20	4 x	8	34	3 Pm+	2Af	38	2 Pm-	3Af	46	3 x	M	20
1/2 stacco + tirata	<u>10</u>	Alzate 90°	6	4 x	6	100	3 Max	10C	100	2 Max	15C	100	4 x	10	50	4 x	8	110	3 Max	10C	120	2 Max	15C	120	3 x	M	50
Carl bilancere	<u>4</u>	Curl manubri	8	4 x	6	30	3 M 20'	2Af	30	2 M 20'30	3Af	30	4 x	12	20	4 x	8	34	3 M 20'	2Af	38	2 M 20'30	3Af	38	3 x	M	20
Elevazioni gambe	<u>1</u>	Crunc inverso	0	4 x	6	6	3 Max	10C	6	2 Max	15C	6	4 x	15	5	4 x	8	7	3 Max	10C	8	2 Max	15C	8	3 x	M	5

C			giorni		3	giorni		6	giorni		9	giorni		12	giorni		15	giorni		18	giorni		21	giorni		24	
Rematore	<u>5</u>	Lat machine diet	40	4 x	6	55	3 m)*1	10A	55	2 m)*2	15A	55	4 x	10	30	4 x	8	60	3 m)*1	10A	65	2 m)*2	15A	65	3 x	M	30
Panca declinata	<u>5</u>	Cavi incrociati	20	4 x	6	60	3 Pm+	2Af	65	2 Pm+	3Af	70	4 x	10	30	4 x	8	65	3 Pm+	2Af	70	2 Pm-	3Af	80	3 x	M	30
Croci alte	<u>2</u>	Pectoral	25	4 x	6	16	3 Max	10C	16	2 Max	15C	16	4 x	10	10	4 x	8	18	3 Max	10C	20	2 Max	15C	20	3 x	M	10
Panca stretta	<u>5</u>	Tricipiti polier.	20	4 x	6	40	3 M 20'	2Af	40	2 M 20'30	3Af	40	4 x	12	20	4 x	8	45	3 M 20'	2Af	50	2 M 20'30	3Af	50	3 x	M	20
Sid ben	<u>2</u>	Crunc obliqui	10	4 x	6	16	3 Max	10C	16	2 Max	15C	16	4 x	15	10	4 x	8	18	3 Max	10C	20	2 Max	15C	20	3 x	M	10

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

Androide Clavicolare



PalCap System®

6 gennaio 2007

Super Serie III°

A			giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22
Pressa Quadricipite	+ Syssy	10	3 x 6	140	4 x 4	155	5 x 2	170	3 x 10	70	4 x 6	155	4 x 4	170	3 x M	170	3 x 10	85
Squat Multipower avanti	+ Stacchi femorali	50	3 x 6	60	4 x 4	65	5 x 2	70	3 x 10	30	4 x 6	65	4 x 4	70	3 x M	70	3 x 10	35
Stacchi Lombari	+ Iperstension	10	3 x 6	60	4 x 4	65	5 x 2	70	3 x 10	30	4 x 6	65	4 x 4	70	3 x M	70	3 x 10	35
Calf Power	+ Calf Multipower	45	3 x 6	60	4 x 4	65	5 x 2	70	3 x 10	30	4 x 6	65	4 x 4	70	3 x M	70	3 x 10	35
Abdominal	+ Crunc	5	3 x 6	25	4 x 4	30	5 x 2	35	3 x 10	15	4 x 6	30	4 x 4	35	3 x M	35	3 x 10	18
B			giorni	2	giorni	5	giorni	8	giorni	11	giorni	14	giorni	17	giorni	20	giorni	23
Girate	+ Lento manubri	16	3 x 6	35	4 x 4	39	5 x 2	43	3 x 10	20	4 x 6	39	4 x 4	43	3 x M	43	3 x 10	22
Tirate mento	+ 1/2 Stacchi	90	3 x 6	30	4 x 4	34	5 x 2	38	3 x 10	20	4 x 6	34	4 x 4	38	3 x M	38	3 x 10	19
Pressa Deltoidi	+ Lento dietro	25	3 x 6	35	4 x 4	39	5 x 2	43	3 x 10	20	4 x 6	39	4 x 4	43	3 x M	43	3 x 10	22
Curl Bilancere	+ Curl Scoot	26	3 x 6	25	4 x 4	27	5 x 2	29	3 x 10	20	4 x 6	27	4 x 4	29	3 x M	29	3 x 10	15
Elevazioni gambe	+ Crunc inverso	0	3 x 6	6	4 x 4	7	5 x 2	8	3 x 10	4	4 x 6	7	4 x 4	8	3 x M	8	3 x 10	4
C			giorni	3	giorni	6	giorni	9	giorni	12	giorni	15	giorni	18	giorni	21	giorni	24
Rowing	+ Pull over	16	3 x 6	45	4 x 4	55	5 x 2	65	3 x 10	30	4 x 6	55	4 x 4	65	3 x M	65	3 x 10	33
Panca inclinata	+ Dist.Man.Declin.	16	3 x 6	60	4 x 4	65	5 x 2	70	3 x 10	30	4 x 6	65	4 x 4	70	3 x M	70	3 x 10	35
Croci declinate	+ Pek Dek Alto	40	3 x 6	16	4 x 4	18	5 x 2	20	3 x 10	8	4 x 6	18	4 x 4	20	3 x M	20	3 x 10	10
Parallele tricipiti	+ French press	30	3 x 6	10	4 x 4	12	5 x 2	14	3 x 10	10	4 x 6	12	4 x 4	14	3 x M	14	3 x 10	7
Sid ben	+ Crunc obliqui	10	3 x 6	16	4 x 4	18	5 x 2	20	3 x 10	8	4 x 6	18	4 x 4	20	3 x M	20	3 x 10	10
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	

Gli esercizi vanno eseguiti in super serie, il peso del secondo e costante a scapito delle ripetizioni. Recupera a sufficienza fra una serie e l'altra

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

New Body Inn															PalCap System®																															
Programma allenamento Maschi															6 gennaio 2007																															
Androide Clavicolare															Super Serie VI°																															
A			giorni		1			giorni			4			giorni			7			giorni			10			giorni			13			giorni			16			giorni			19			giorni		
Pressa Quadricipite	15	Syssy	10	4 x 6	140	3 m)*2	10A	140	2 m)*3	15A	140	4 x 10	70	4 x 4	155	3 m)*3	15A	170	2 m)*4	20A	170	3 x M																								
Squat Multipower avanti	5	Stacchi femorali	50	4 x 6	60	3 Pm+	2Af	60	2 M 20'	3Af	60	4 x 10	30	4 x 4	65	3 Pm-	3Af	75	2 m)*3	4Af	75	3 x M																								
Stacchi Lombari	5	Iperstension	10	4 x 6	60	3 m)*1	10C	60	2 m)*2	15C	60	4 x 10	30	4 x 4	65	3 m)*2	15C	70	2 M 20'30	20C	70	3 x M																								
Calf Power	5	Calf Multipower	45	4 x 6	60	3 M 20'	2Af	60	3 Pm+	3Af	65	4 x 12	30	4 x 4	65	3 M 20'30	3Af	70	3 Pm-	4Af	80	3 x M																								
Abdominal	5	Crunc	5	4 x 6	25	3 M 20'	10C	25	3 m)*1	15C	25	4 x 15	15	4 x 4	30	3 m)*2	15C	35	3 M 20'30	20C	35	3 x M																								
B			giorni		2			giorni			5			giorni			8			giorni			11			giorni			14			giorni			17			giorni			20			giorni		
Girate	4	Lento manubri	16	4 x 6	35	3 m)*2	10A	35	2 m)*3	15A	35	4 x 10	20	4 x 4	39	3 m)*3	15A	43	2 m)*4	20A	43	3 x M																								
Tirate mento	4	1/2 Stacchi	90	4 x 6	30	3 Pm+	2Af	30	2 M 20'	3Af	30	4 x 10	20	4 x 4	34	3 Pm-	3Af	42	2 m)*3	4Af	42	3 x M																								
Pressa Deltoidi	4	Alzate 90°	8	4 x 6	35	3 m)*1	10C	35	2 m)*2	15C	35	4 x 10	20	4 x 4	39	3 m)*2	15C	43	2 M 20'30	20C	43	3 x M																								
Curl Bilancere	2	Curl Scoot	26	4 x 6	25	3 M 20'	2Af	25	3 Pm+	3Af	27	4 x 12	20	4 x 4	27	3 M 20'30	3Af	29	3 Pm-	4Af	33	3 x M																								
Elevazioni gambe	1	Crunc inverso	0	4 x 6	6	3 M 20'	10C	6	3 m)*1	15C	6	4 x 15	5	4 x 4	7	3 m)*2	15C	8	3 M 20'30	20C	8	3 x M																								
C			giorni		3			giorni			6			giorni			9			giorni			12			giorni			15			giorni			18			giorni			21			giorni		
Rowing	10	Pull over	16	4 x 6	45	3 m)*2	10A	45	2 m)*3	15A	45	4 x 10	30	4 x 4	55	3 m)*3	15A	65	2 m)*4	20A	65	3 x M																								
Panca inclinata	5	Pectoral	20	4 x 6	60	3 Pm+	2Af	60	2 M 20'	3Af	60	4 x 10	30	4 x 4	65	3 Pm-	3Af	75	2 m)*3	4Af	75	3 x M																								
Croci declinate	2	Pek Dek Alto	40	4 x 6	16	3 m)*1	10C	16	2 m)*2	15C	16	4 x 10	10	4 x 4	18	3 m)*2	15C	20	2 M 20'30	20C	20	3 x M																								
Parallele tricipiti	2	French press	30	4 x 6	10	3 M 20'	2Af	10	3 Pm+	3Af	12	4 x 12	10	4 x 4	12	3 M 20'30	3Af	14	3 Pm-	4Af	18	3 x M																								
Sid ben	2	Crunc obliqui	10	4 x 6	16	3 M 20'	10C	16	3 m)*1	15C	16	4 x 15	10	4 x 4	18	3 m)*2	15C	20	3 M 20'30	20C	20	3 x M																								
AEROBICA			B	150	10	B	155	10	B	160	15	B	150	15	B	160	15	B	165	15	B	170	15	B	150																					
			B	150	10	B	155	10	B	160	15	B	150	15	B	160	15	B	165	15	B	170	15	B	150																					

Gli esercizi vanno eseguiti in super serie, il peso del secondo e costante a scapito delle ripetizioni. Recupera a sufficienza fra una serie e l'altra

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



Programma Allenamento:

Tipo: Potenza
Livello: I° Livello
Finalità:

Programma finalizzato al miglioramento della potenza muscolare.

Si adotta un aumento delle serie, ripetizioni e carico del peso e graduale e ponderato, si eseguendo movimenti controllati sia nelle fasi eccentriche che concentriche.

Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro .

Metodi:

Il macrociclo dura otto settimane. Si allenano i muscoli con molti esercizi base e pochi complementari.

Aumentano le serie, ripetizioni e il carico del peso nella prima,2,3 settimana, questo viene fatto per migliorare l'esecuzione dell'esercizio e adattare il corpo a pesi sempre più elevati nella 5, 6 ,7 settimana diminuiscono le serie e le ripetizioni arrivano fino all'esaurimento massimale con carichi di peso consistenti .

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 soprattutto nella fase iniziale del macrociclo adatti per un ciclo di definizione o scarico di allenamento. Recuperare a sufficienza fra le serie, rimanere sempre concentrati nell'arco del tempo dell'allenamento mantenendo sempre un'estrema sintonia col muscolo che si lavora al momento .

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: Potenza
Livello: II° Livello
Finalità:

Programma finalizzato al miglioramento della potenza muscolare.

Si adotta un aumento delle serie, ripetizioni e carico del peso e graduale e ponderato, Gli esercizi si eseguono in superserie facendo movimenti controllati sia nelle fasi eccentriche che concentriche.

Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro .

Metodi:

Il macrociclo dura otto settimane. Si allenano i muscoli con esercizi base e complementari seguiti da esercizi d'isolamento in superserie.

Aumentano le serie, ripetizioni e il carico del peso nella prima,2,3 settimana, questo per migliorare l'esecuzione dell'esercizio e adattare il corpo a pesi sempre più elevati nella quinta, 6 ,7 settimana diminuiscono le serie e le ripetizioni arrivano fino all'esaurimento massimale con carichi di peso consistenti . Gli esercizi di isolamento che seguono la superserie vengono eseguiti con un peso medio leggero ben studiato in partenza che rimane invariato per tutto l'arco del macrociclo

La IV° e VIII° si cala il peso per compensare un recupero fisiologico e si aumentano le ripetizioni per migliorare la capillarizzazione, gli esercizi vengono sempre eseguiti in superserie.

Consigli:

Allenamenti non pesanti soprattutto nella fase iniziale del macrociclo adatti per un ciclo di definizione o scarico di allenamento. L'intensità aumenta di grado considerevole nelle ultime settimane del macrociclo per allenare e migliorare la potenza e forza muscolare.

Recuperare a sufficienza fra le serie, rimanere sempre concentrati nell'arco del tempo dell'allenamento mantenendo sempre un'estrema sintonia col muscolo che si lavora al momento specialmente negli esercizi d'isolamento seguiti in superserie.

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 gradualmente e trova il picco nella 7settimana, questo viene fatto in compenso all'allenamento isotonico blando al fine di raggiungere una condizione ottimale sull'apparato cardiovascolare.



Programma Allenamento:

Tipo: Potenza
Livello: III° Livello
Finalità:

Programma finalizzato al miglioramento della potenza muscolare.
Si adotta un aumento delle serie e carico del peso graduale e ponderato, si eseguendo movimenti controllati sia nelle fasi eccentriche che concentriche.
Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro .

Metodi:

Il macrociclo dura otto settimane. Si allenano i muscoli con molti esercizi base e pochi complementari.

Aumentano le serie e il carico del peso, diminuiscono le ripetizioni nella prima, 2, 3 settimana, questo per migliorare l'esecuzione dell'esercizio e adattare il corpo a pesi sempre più elevati e consistenti. Nella quinta, 6, 7 settimana diminuiscono le serie e le ripetizioni arrivano fino all'esaurimento massimale contrattile con aumento del peso fino a carichi sub massimali.

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 soprattutto nella fase iniziale del macrociclo, aumentiamo un po' il grado d'intensità con l'esecuzione o velocità dei movimenti dell'esercizio programmati in partenza per migliorare le lacune del momento: paramorfismo, velocità o potenza muscolare .

Questo programma è adatto per un ciclo di definizione o scarico di allenamento.

L'intensità aumenta di grado considerevole nelle ultime settimane del macrociclo a causa del peso adoperato negli esercizi questo per allenare e migliorare la potenza e forza muscolare. Recuperare a sufficienza fra le serie, rimanere sempre concentrati nell'arco del tempo dell'allenamento mantenendo sempre un'estrema sintonia col muscolo che si lavora al momento .

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: Potenza
Livello: IV° Livello
Finalità:

Programma finalizzato al miglioramento della potenza muscolare.

Si adotta un aumento delle serie e carico del peso graduale e ponderato,

Gli esercizi si eseguono in superserie facendo movimenti controllati sia nelle fasi eccentriche che concentriche. Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro .

Metodi:

Il macrociclo dura otto settimane. Si allenano i muscoli con esercizi base e complementari seguiti da esercizi d'isolamento in superserie.

Aumentano le serie e il carico del peso e diminuiscono le ripetizioni nella prima, 2, 3 settimana, questo per migliorare l'esecuzione dell'esercizio e adattare il corpo a pesi sempre più elevati e consistenti. Nella quinta, 6, 7 settimana diminuiscono le serie e le ripetizioni arrivano fino all'esaurimento contrattile massimale con aumento del peso fino a carichi sub massimali. Gli esercizi di isolamento che seguono la superserie vengono eseguiti con un peso medio leggero ben studiato in partenza che rimane invariato per tutto l'arco del macrociclo. La IV° e VIII° si cala il peso per compensare un recupero fisiologico e si aumentano le ripetizioni per migliorare la capillarizzazione, gli esercizi vengono sempre eseguiti in superserie.

Consigli:

Allenamenti non pesanti soprattutto nella fase iniziale del macrociclo, aumentiamo un po' il grado d'intensità con l'esecuzione o velocità dei movimenti dell'esercizio programmati in partenza per migliorare le lacune del momento: paramorfismo, velocità o potenza muscolare. Questo programma è adatto per un ciclo di definizione o scarico di allenamento. L'intensità aumenta di grado considerevole nelle ultime settimane del macrociclo a causa del peso adoperato negli esercizi questo per allenare e migliorare la potenza e forza muscolare.

Recuperare a sufficienza fra le serie, rimanere sempre concentrati nell'arco di tutto il tempo dell'allenamento mantenendo sempre un'estrema sintonia col muscolo che si lavora al momento specialmente negli esercizi d'isolamento seguiti in superserie.

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 gradualmente e trova il picco nella ma costanti