

New Body Inn

Programma allenamento Maschi

Androide Clavicolare



PalCap System®

6 gennaio 2007

Super Set I°

A			giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22								
Squat	+ Stacchi femorali	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	+ Elevazioni gambe	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	+ Lento avanti	40	3 x 6	45	4 x 8	45	5 x 10	45	3 x 10	30	4 x 8	50	4 x 6	55	3 x M	55	2 x M	55								
1/2 stacco + tirata	+ Pressa deltoide	55	3 x 6	45	4 x 8	45	5 x 10	45	3 x 10	30	4 x 8	50	4 x 6	55	3 x M	55	2 x M	55								
Alzate 90°	+ Alzate laterali	6	3 x 6	8	4 x 8	8	5 x 10	8	3 x 10	10	4 x 8	9	4 x 6	10	3 x M	10	2 x M	10								
Carl bilancere	+ French press	35	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								
Carl alternati	+ French manubri	10	3 x 6	14	4 x 8	14	5 x 10	14	3 x 10	8	4 x 8	16	4 x 6	18	3 x M	18	2 x M	18								
C			giorni	3	giorni	6	giorni	9	giorni	12	giorni	15	giorni	18	giorni	21	giorni	24								
Rematore	+ Panca declinata	65	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								
Rowing	+ Pec dek alto	65	3 x 6	45	4 x 8	45	5 x 10	45	3 x 10	30	4 x 8	50	4 x 6	55	3 x M	55	2 x M	55								
Lat machine	+ Pectoral	30	3 x 6	60	4 x 8	60	5 x 10	60	3 x 10	30	4 x 8	70	4 x 6	80	3 x M	80	2 x M	80								
Sid ben	+ Crunc inverso	0	3 x 6	18	4 x 8	18	5 x 10	18	3 x 10	10	4 x 8	20	4 x 6	22	3 x M	22	2 x M	22								
Abdominal verticale	+ Crunc obliqui	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								
AEROBICA			B	150	10	B	155	10	B	160	15	B	150	15	B	155	15	B	165	15	B	170	15	B	150	10
			B	150	10	B	155	10	B	160	15	B	150	15	B	155	15	B	160	15	B	165	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 portatati a lavorare con i battiti cardiaci riportati dalla tabella

New Body Inn																PalCap System®																			
Programma allenamento Maschi																6 gennaio 2007																			
Androide Clavicolare					Super Set II°																														
A				giorni		1		giorni		4		giorni		7		giorni		10		giorni		13		giorni		16		giorni		19		giorni		22	
Squat	10	Stacchi femorali	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	5	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	10	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	5	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	5	Elevazioni gamb	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	5	Lento avanti	40	4 x	6	45	3 m)*1	10A	45	2 m)*2	15A	45	4 x	10	30	4 x	8	50	3 m)*1	10A	55	2 m)*2	15A	55	3 x	M	30								
1/2 stacco + tirata	5	Pressa deltoide	55	4 x	6	45	3 Pm+	2Af	50	2 Pm+	3Af	55	4 x	10	30	4 x	8	50	3 Pm+	2Af	55	2 Pm-	3Af	65	3 x	M	30								
Alzate 90°	1	Alzate laterali	6	4 x	6	8	3 Max	10C	8	2 Max	15C	8	4 x	10	10	4 x	8	9	3 Max	10C	10	2 Max	15C	10	3 x	M	10								
Carl bilancere	4	French press	35	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								
Carl alternati	2	French manubri	10	4 x	6	14	3 Max	10C	14	2 Max	15C	14	4 x	15	10	4 x	8	16	3 Max	10C	18	2 Max	15C	18	3 x	M	10								
C				giorni		3		giorni		6		giorni		9		giorni		12		giorni		15		giorni		18		giorni		21		giorni		24	
Rematore	5	Panca declinata	65	4 x	6	60	3 m)*1	10A	60	2 m)*2	15A	60	4 x	10	30	4 x	8	65	3 m)*1	10A	70	2 m)*2	15A	70	3 x	M	30								
Rowing	5	Pec dek alto	65	4 x	6	45	3 Pm+	2Af	50	2 Pm+	3Af	55	4 x	10	30	4 x	8	50	3 Pm+	2Af	55	2 Pm-	3Af	65	3 x	M	30								
Lat machine	10	Pectoral	30	4 x	6	60	3 Max	10C	60	2 Max	15C	60	4 x	10	30	4 x	8	70	3 Max	10C	80	2 Max	15C	80	3 x	M	30								
Sid ben	2	Crunc inverso	0	4 x	6	18	3 M 20'	2Af	18	2 M 20'30	3Af	18	4 x	12	10	4 x	8	20	3 M 20'	2Af	22	2 M 20'30	3Af	22	3 x	M	10								
Abdominal verticale	1	Crunc obliqui	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								
AEROBICA				B 150		10		B 155		10		B 160		15		B 150		15		B 155		15		B 165		15		B 170		15		B 150		10	
				B 150		10		B 155		10		B 160		15		B 150		15		B 155		15		B 160		15		B 165		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 portatati a lavorare con i battiti cardiaci riportati dalla tabella

New Body Inn															PalCap System®											
Programma allenamento Maschi															6 gennaio 2007											
Androide Clavicolare															Super Set III°											
A			giorni		1	giorni		4	giorni		7	giorni		10	giorni		13	giorni		16	giorni		19	giorni		22
Pressa Quadricipite	+	Stacchi femorqali	70	3 x 6	130	4 x 4	145	5 x 2	160	3 x 10	70	4 x 6	145	4 x 4	160	3 x M	160	3 x 10	80							
Squat Multipower avanti	+	Leg curl	30	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 seduto	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	20	4 x 4	25	5 x 2	30	3 x 10	10	4 x 6	25	4 x 4	30	3 x M	30	3 x 10	15							
B			giorni		2	giorni		5	giorni		8	giorni		11	giorni		14	giorni		17	giorni		20	giorni		23
Girate	+	Lento dietro	40	3 x 6	45	4 x 4	50	5 x 2	55	3 x 10	30	4 x 6	50	4 x 4	55	3 x M	55	3 x 10	28							
Tirate mento	+	Lento manubri	20	3 x 6	45	4 x 4	50	5 x 2	55	3 x 10	30	4 x 6	50	4 x 4	55	3 x M	55	3 x 10	28							
Alveoli	+	Alzate laterali	6	3 x 6	8	4 x 4	9	5 x 2	10	3 x 10	10	4 x 6	9	4 x 4	10	3 x M	10	3 x 10	5							
Curl Bilancere	+	Panca Stretta	60	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 Scoot	+	French press	35	3 x 6	30	4 x 4	35	5 x 2	40	3 x 10	16	4 x 6	35	4 x 4	40	3 x M	40	3 x 10	20							
C			giorni		3	giorni		6	giorni		9	giorni		12	giorni		15	giorni		18	giorni		21	giorni		24
Rowing	+	Panca inclinata	55	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							
Low row	+	Pek dek verticale	140	3 x 6	45	4 x 4	50	5 x 2	55	3 x 10	30	4 x 6	50	4 x 4	55	3 x M	55	3 x 10	28							
Pool over	+	Croci declinate	30	3 x 6	24	4 x 4	28	5 x 2	32	3 x 10	12	4 x 6	28	4 x 4	32	3 x M	32	3 x 10	16							
Crunc inverso	+	Sid ben	0	3 x 6	18	4 x 4	20	5 x 2	22	3 x 10	10	4 x 6	20	4 x 4	22	3 x M	22	3 x 10	11							
Crunc obliqui	+	Abdominal vertical	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							
AEROBICA			B 150	10	B 155	10	B 160	15	B 150	15	B 155	15	B 165	15	B 170	15	B 150	10								
			B 150	10	B 155	10	B 160	15	B 150	15	B 155	15	B 160	15	B 165	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 Set IV°																			
A					giorni		1		giorni		4		giorni		7		giorni		10		giorni		13		giorni		16		giorni		19		giorni	
Pressa Quadricipite	15	Stacchi femorqali	70	3 x 6	130	2 m)*2	10A	130	1 m)*3	15A	130	3 x 10	70	3 x 4	145	2 m)*3	15A	160	1 m)*4	20A	160	2 x M												
Squat Multipower avanti	5	Leg curl	30	3 x 6	60	2 Pm+	2Af	60	1 M 20'	3Af	60	3 x 10	30	3 x 4	65	2 Pm-	3Af	75	1 m)*3	4Af	75	2 x M												
Stacchi Lombari	5	Iperstension	10	3 x 6	60	2 m)*1	10C	60	1 m)*2	15C	60	3 x 10	30	3 x 4	65	2 m)*2	15C	70	1 M 20'30	20C	70	2 x M												
Calf Power	5	Calf seduto	45	3 x 6	60	2 M 20'	2Af	60	2 Pm+	3Af	65	3 x 12	30	3 x 4	65	2 M 20'30	3Af	70	2 Pm-	4Af	80	2 x M												
Abdominal	5	Crunc	5	3 x 6	20	2 M 20'	10C	20	2 m)*1	15C	20	3 x 15	10	3 x 4	25	2 m)*2	15C	30	2 M 20'30	20C	30	2 x M												
B					giorni		2		giorni		5		giorni		8		giorni		11		giorni		14		giorni		17		giorni		20		giorni	
Girate	5	Lento dietro	40	3 x 6	45	2 m)*2	10A	45	1 m)*3	15A	45	3 x 10	30	3 x 4	50	2 m)*3	15A	55	1 m)*4	20A	55	2 x M												
Tirate mento	5	Lento manubri	20	3 x 6	45	2 Pm+	2Af	45	1 M 20'	3Af	45	3 x 10	30	3 x 4	50	2 Pm-	3Af	60	1 m)*3	4Af	60	2 x M												
Alveoli	1	Alzate laterali	6	3 x 6	8	2 m)*1	10C	8	1 m)*2	15C	8	3 x 10	10	3 x 4	9	2 m)*2	15C	10	1 M 20'30	20C	10	2 x M												
Curl Bilancere	4	Panca Stretta	60	3 x 6	35	2 M 20'	2Af	35	2 Pm+	3Af	39	3 x 12	20	3 x 4	39	2 M 20'30	3Af	43	2 Pm-	4Af	51	2 x M												
Curl Scoot	5	French press	35	3 x 6	30	2 M 20'	10C	30	2 m)*1	15C	30	3 x 15	15	3 x 4	35	2 m)*2	15C	40	2 M 20'30	20C	40	2 x M												
C					giorni		3		giorni		6		giorni		9		giorni		12		giorni		15		giorni		18		giorni		21		giorni	
Rowing	10	Panca inclinata	55	3 x 6	45	2 m)*2	10A	45	1 m)*3	15A	45	3 x 10	30	3 x 4	55	2 m)*3	15A	65	1 m)*4	20A	65	2 x M												
Low row	5	Pek dek verticale	140	3 x 6	45	2 Pm+	2Af	45	1 M 20'	3Af	45	3 x 10	30	3 x 4	50	2 Pm-	3Af	60	1 m)*3	4Af	60	2 x M												
Pool over	4	Croci declinate	30	3 x 6	24	2 m)*1	10C	24	1 m)*2	15C	24	3 x 10	20	3 x 4	28	2 m)*2	15C	32	1 M 20'30	20C	32	2 x M												
Crunc inverso	2	Sid ben	0	3 x 6	18	2 M 20'	2Af	18	2 Pm+	3Af	20	3 x 12	10	3 x 4	20	2 M 20'30	3Af	22	2 Pm-	4Af	26	2 x M												
Crunc obliqui	1	Abdominal vertical	0	3 x 6	6	2 M 20'	10C	6	2 m)*1	15C	6	3 x 15	5	3 x 4	7	2 m)*2	15C	8	2 M 20'30	20C	8	2 x M												
AEROBICA					B	150	10	B	155	10	B	160	15	B	150	15	B	155	15	B	165	15	B	170	15	B	150							
					B	150	10	B	155	10	B	160	15	B	150	15	B	155	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

22
70
30
30
30
10
23
30
30
10
20
15
24
30
30
20
10
5
10
10



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 isotonicamente 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