

New Body Inn

Programma allenamento Maschi

Androide Clavicolare




PalCap System®

6 gennaio 2007


Olistico Reclutamento Fibre Principiante

A		giorni		1	giorni		4	giorni		7	giorni		10	giorni		13	giorni		16	giorni		19	giorni		22	
A	Stacco Terra	10	4 Pm-	90	4	Pm+	50							4	Pm+-	70	4	Pm+-	100							
A	Squat Bilancere	5	4 Pm+	60	4	Pm-	70							4	Pm+-	80	4	Pm+-	65							
C	Leg estension	5	3 x10	20	3	x12	20							3	M	25	3	M	25							
B	Calf piedi	5	3 Pm-	60	4	Pm+	40							4	Pm+-	50	4	Pm+-	65							
A	Stacchi Lombari							10	4	Pm-	90	4	Pm+	60							5	Pm+-	60	5	Pm+-	90
A	Pressa							10	4	Pm+	90	4	Pm-	120							5	Pm+-	120	0	Pm+-	90
C	Leg curl							5	3	x10	20	3	x12	20							4	M	20	4	M	20
B	Calf seduto							5	3	Pm-	25	3	Pm+	10							4	Pm+-	10	0	Pm+-	25
B		giorni		2	giorni		5	giorni		8	giorni		11	giorni		14	giorni		17	giorni		20	giorni		23	
A	Girate	2	4 Pm+	25	4	Pm-	29							4	Pm+-	33	4	Pm+-	27							
A	Rematore	5	4 Pm-	55	4	Pm+	35							4	Pm+-	45	4	Pm+-	60							
C	Lat machine dietro	5	3 x10	30	3	x12	30							3	M	35	3	M	35							
B	Curl bilancere	5	3 Pm-	35	4	Pm+	20							4	Pm+-	30	4	Pm+-	40							
A	Tirate mento							4	4	Pm+	35	4	Pm-	47							5	Pm+-	47	0	Pm+-	35
C	Alveoli							1	3	x10	8	3	x12	8							4	M	8	4	M	8
A	Low row							5	4	Pm-	50	4	Pm+	35							5	Pm+-	35	5	Pm+-	50
B	Curl scoot							4	3	Pm-	30	3	Pm+	18							4	Pm+-	18	0	Pm+-	30
C		giorni		3	giorni		6	giorni		9	giorni		12	giorni		15	giorni		18	giorni		21	giorni		24	
A	Panca	5	4 Pm-	60	4	Pm+	40							4	Pm+-	50	4	Pm+-	65							
C	Croci alte	2	3 x10	16	3	x12	16							3	M	18	3	M	18							
A	Lento dietro	2	4 Pm+	20	4	Pm-	24							4	Pm+-	28	4	Pm+-	22							
B	Panca Stretta	5	3 Pm-	45	4	Pm+	30							4	Pm+-	40	4	Pm+-	50							
A	Pressa deltoide							2	4	Pm+	25	4	Pm-	31							5	Pm+-	31	0	Pm+-	25
C	Alzate laterali							5	3	x10	8	3	x12	8							4	M	8	4	M	8
A	Pek dek verticale							20	4	Pm-	140	4	Pm+	80							5	Pm+-	80	5	Pm+-	140
B	French press							2	3	Pm-	25	3	Pm+	19							4	Pm+-	19	0	Pm+-	25
AEROBICA	B	150	10	B	155	10	B	160	15	B	150	15	B	160	15	B	165	15	B	170	15	B	150	15		
	B	150	10	B	155	10	B	160	15	B	150	15	B	160	15	B	165	15	B	170	15	B	150	15		


A=Rec:2'; fase posit. VELOCE, negat. CONTROLLATA /B=Rec:1'30", fase posit. E negat. CONTROLLATA C=Rec:1'; fase negat. e Posit. LENTA

New Body Inn												PalCap System®													
Programma allenamento Maschi												6 gennaio 2007													
Androide Clavicolare												Olistico Reclutamento Fibre Potenza													
A	giorni		1	giorni		4	giorni		7	giorni		10	giorni		13	giorni		16	giorni		19	giorni		22	
Power Hack Squat	10	4	Pm-	90	4	Pm+	50							4	Pm+-	70	4	Pm+-	100						
Stacchi Lombari	5	4	Pm+	60	4	Pm-	70							4	Pm+-	80	4	Pm+-	65						
Leg estension	5	3	x10	45	3	x12	45							3	M	50	3	M	50						
Cal piedi	10	3	Pm-	65	4	Pm+	25							4	Pm+-	45	4	Pm+-	75						
Pressa							20	4	Pm-	160	4	Pm+	100							5	Pm+-	100	5	Pm+-	160
Stacchi femorali							5	4	Pm+	45	4	Pm-	60							5	Pm+-	60	0	Pm+-	45
Leg curl							5	3	x10	20	3	x12	20							4	M	20	4	M	20
Calf Hack Power							5	3	Pm-	65	3	Pm+	50							4	Pm+-	50	0	Pm+-	65
B	giorni		2	giorni		5	giorni		8	giorni		11	giorni		14	giorni		17	giorni		20	giorni		23	
Girate	4	4	Pm+	30	4	Pm-	38							4	Pm+-	46	4	Pm+-	34						
Rematore inverso	5	4	Pm-	65	4	Pm+	45							4	Pm+-	55	4	Pm+-	70						
Rematore manubri	2	3	x10	22	3	x12	22							3	M	24	3	M	24						
Curl Bilancere	5	3	Pm-	40	4	Pm+	25							4	Pm+-	35	4	Pm+-	45						
Tirate mento							10	4	Pm-	65	4	Pm+	35							5	Pm+-	35	5	Pm+-	65
Alveoli							2	3	Pm-	14	3	Pm+	8							4	Pm+-	8	0	Pm+-	14
Lat machine inverso							10	3	x10	50	3	x12	50							4	M	50	4	M	50
Curl scoot							2	4	Pm+	25	4	Pm-	31							5	Pm+-	31	0	Pm+-	25
C	giorni		3	giorni		6	giorni		9	giorni		12	giorni		15	giorni		18	giorni		21	giorni		24	
Lento slanciato	2	4	Pm+	12	4	Pm-	16							4	Pm+-	20	4	Pm+-	14						
Panca piana	5	4	Pm-	70	4	Pm+	50							4	Pm+-	60	4	Pm+-	75						
Croci declinate	2	3	x10	12	3	x12	12							3	M	14	3	M	14						
Panca stetta	5	3	Pm-	60	4	Pm+	45							4	Pm+-	55	4	Pm+-	65						
Lento dietro Mult.							5	3	x10	40	3	x12	40							4	M	40	4	M	40
Lento manubri							2	4	Pm+	24	4	Pm-	30							5	Pm+-	30	0	Pm+-	24
Pek dek verticale							20	4	Pm-	160	4	Pm+	100							5	Pm+-	100	5	Pm+-	160
Distensioni strette							2	3	Pm-	12	3	Pm+	6							4	Pm+-	6	0	Pm+-	12
AEROBICA	B	150	10	B	155	10	B	160	15	B	150	15	B	160	15	B	165	15	B	170	15	B	150	15	
	B	150	10	B	155	10	B	160	15	B	150	15	B	160	15	B	165	15	B	170	15	B	150	15	

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

New Body Inn												PalCap System®													
Programma allenamento Maschi												6 gennaio 2007													
Androide Clavicolare												Olistico Reclutamento Fibre Iniziandi													
A		giorni		1	giorni		4	giorni		7	giorni		10	giorni		13	giorni		16	giorni		19	giorni		22
Stacco terra		10	4 Pm-	100	4	Pm+	60							4	Pm+-	80	4	Pm+-	110						
Squat avanti		5	4 Pm+	45	4	Pm-	55							4	Pm+-	65	4	Pm+-	50						
Leg estension		5	3 x10	20	3	x12	20							3	M	25	3	M	25						
Calf piedi		10	3 Pm-	55	4	Pm+	25							4	Pm+-	45	4	Pm+-	65						
Affondi bilancere							10	4 Pm-	60	4	Pm+	30							5	Pm+-	30	5	Pm+-	60	
Stacchi femorali							5	4 Pm+	45	4	Pm-	60							5	Pm+-	60	0	Pm+-	45	
Leg curl 75°							5	3 x10	45	3	x12	45							4	M	45	4	M	45	
Calf seduto							5	3 Pm-	40	3	Pm+	25							4	Pm+-	25	0	Pm+-	40	
B		giorni		2	giorni		5	giorni		8	giorni		11	giorni		14	giorni		17	giorni		20	giorni		23
Stacco+ Girate		5	4 Pm-	45	4	Pm+	25							4	Pm+-	35	4	Pm+-	50						
Rematore		5	4 Pm+	45	4	Pm-	55							4	Pm+-	65	4	Pm+-	50						
Lat machine dietro		10	3 x10	60	3	x12	60							3	M	70	3	M	70						
Curl bilancere		5	3 Pm-	40	4	Pm+	25							4	Pm+-	35	4	Pm+-	45						
Girate							5	3 Pm-	45	3	Pm+	30							4	Pm+-	30	0	Pm+-	45	
Rowing largo							20	4 Pm-	70	4	Pm+	10							5	Pm+-	10	5	Pm+-	70	
Pull over bilancere							4	3 x10	30	3	x12	30							4	M	30	4	M	30	
Curl scoot							4	4 Pm+	30	4	Pm-	42							5	Pm+-	42	0	Pm+-	30	
C		giorni		3	giorni		6	giorni		9	giorni		12	giorni		15	giorni		18	giorni		21	giorni		24
1/2 Stacco + girate+slancio		5	4 Pm-	45	4	Pm+	25							4	Pm+-	35	4	Pm+-	50						
Panca piana		5	4 Pm+	60	4	Pm-	70							4	Pm+-	80	4	Pm+-	65						
Croci declinate		2	3 x10	20	3	x12	20							3	M	22	3	M	22						
French press		4	3 Pm-	35	4	Pm+	25							4	Pm+-	35	4	Pm+-	40						
Lento Slaciato							5	3 Pm-	40	3	Pm+	25							4	Pm+-	25	0	Pm+-	40	
Pressa deltoide							5	4 Pm+	40	4	Pm-	55							5	Pm+-	55	0	Pm+-	40	
Pek dek verticale							20	4 Pm-	170	4	Pm+	110							5	Pm+-	110	5	Pm+-	170	
Spinte poliercolina							0	3 x10	24	3	x12	24							4	M	24	4	M	24	
AEROBICA		B	150	10	B	155	10	B	160	15	B	150	15	B	160	15	B	165	15	B	170	15	B	150	15
		B	150	10	B	155	10	B	160	15	B	150	15	B	160	15	B	165	15	B	170	15	B	150	15

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

New Body Inn															PalCap System®										
Programma Allenamento Maschi															6 gennaio 2007										
Androide Clavicolare															Olistico Reclutamento Fibre Forza Veloce										
A		giorni		1	giorni		4	giorni		7	giorni		10	giorni		13	giorni		16	giorni		19	giorni		22
Stacco+Girata+Squat		5	4 Pm-	50	4	4 Pm+	30							4	4 Pm++	40	4	4 Pm++	55						
Squat avanti 90°		5	4 Pm+	55	4	4 Pm-	65							4	4 Pm++	75	4	4 Pm++	60						
Stacco lombare		10	3 x6	80	3	3 x8	80							3	M	90	3	M	90						
Calf piedi		10	3 Pm-	70	4	4 Pm+	40							4	4 Pm++	60	4	4 Pm++	80						
Affondi bilancere							5	4 Pm-	70	4	4 Pm+	55							5	4 Pm++	55	5	4 Pm++	70	
Stacchi							10	4 Pm+	90	4	4 Pm-	120							5	4 Pm++	120	5	4 Pm++	90	
Stacchi femorali							5	3 x8	55	3	3 x10	55							4	M	55	4	M	55	
Calf seduto							10	3 Pm-	50	3	3 Pm+	20							4	4 Pm++	20	4	4 Pm++	50	
B		giorni		2	giorni		5	giorni		8	giorni		11	giorni		14	giorni		17	giorni		20	giorni		23
Strappi		5	4 Pm-	50	4	4 Pm+	30							4	4 Pm++	40	4	4 Pm++	55						
Rematore inverso		5	4 Pm+	55	4	4 Pm-	65							4	4 Pm++	75	4	4 Pm++	60						
1/2 Stacchi +Portate		10	3 x6	110	3	3 x8	110							3	M	120	3	M	120						
Curl bilancere		5	3 Pm-	50	4	4 Pm+	35							4	4 Pm++	45	4	4 Pm++	55						
Girate							5	4 Pm-	55	4	4 Pm+	40							5	4 Pm++	40	5	4 Pm++	55	
Tirate mento							4	3 x8	30	3	3 x10	30							4	M	30	4	M	30	
Pull over bilancere							4	4 Pm+	35	4	4 Pm-	47							5	4 Pm++	47	0	4 Pm++	35	
Curl scoot							5	3 Pm-	45	3	3 Pm+	30							4	4 Pm++	30	0	4 Pm++	45	
C		giorni		3	giorni		6	giorni		9	giorni		12	giorni		15	giorni		18	giorni		21	giorni		24
Slanci		5	4 Pm-	50	4	4 Pm+	30							4	4 Pm++	40	4	4 Pm++	55						
Panca piana		10	4 Pm+	80	4	4 Pm-	100							4	4 Pm++	120	4	4 Pm++	90						
Distensioni M. declinate		4	3 x6	35	3	3 x8	35							3	M	39	3	M	39						
Panca stretta Multipower		5	3 Pm-	70	4	4 Pm+	55							4	4 Pm++	65	4	4 Pm++	75						
Lento dietro multipower							5	4 Pm+	45	4	4 Pm-	60							5	4 Pm++	60	0	4 Pm++	45	
1/2 Stacchi + slanci							0	3 x8	40	3	3 x10	40							4	M	40	4	M	40	
Panca incl. 20°							10	4 Pm-	80	4	4 Pm+	50							5	4 Pm++	50	5	4 Pm++	80	
French press							5	3 Pm-	40	3	3 Pm+	25							4	4 Pm++	25	0	4 Pm++	40	
AEROBICA		B	150	10	B	155	10	B	160	15	B	150	15	B	160	15	B	165	15	B	170	15	B	150	15
		B	150	10	B	155	10	B	160	15	B	150	15	B	160	15	B	165	15	B	170	15	B	150	15

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



Programma Allenamento:

Sesso: Maschio
Tipo: Principiante
Livello: I° Livello

Finalità:

Si migliora l'esecuzione degli esercizi enfatizzando il reclutamento delle fibre muscolari, con movimenti controllati sia nelle fasi eccentriche che concentriche e adottando dei principi di esecuzione esplosiva o lenta a seconda del tipo di esercizio. Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro .

Metodi:

Si allena mantenendo dei recuperi eterogenei finalizzati per i vari esercizi (A,B,C). Si inseriscono esercizi pluriarticolari e olistici per migliorare ulteriormente la postura ed il reclutamento di fibre bianche veloci.

Il macrociclo dura otto settimane la IV° e VIII° si cala il peso per compensare un recupero fisiologico e si aumentano le ripetizioni per migliorare la capillarizzazione per compensare il grande volume di fibre bianche reclutate negli esercizi fatti nelle settimane precedenti.

Strategia:

Un'allenamento dura all'incirca 40 minuti.

All'inizio del ciclo il peso rimane invariato e le ripetizioni aumentano per affinare una migliore tecnica di esecuzione dell'esercizio o strategia d'intensità: ripetizioni lente o esplosive.

In questa fase la persona ha lo scopo di non peccare nell'esecuzione degli esercizi: allenare le varie fibre muscolari, migliorando la velocità di esecuzione miofibre, l'ampiezza del movimento sia in fase negativa, enfatizzando gradualmente l'allungamento e la maggiore contrazione nella fase positiva.

Da evitare:

Fiscale è il recupero fra le serie.

Aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, imparare la dinamica dei nuovi esercizi nelle sue varie forme: postura, esecuzione corretta: massima estensione e massima contrazione del muscolo allenato, respirazione .

Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

Aerobica:

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