

New Body Inn								PalCap System®							
Programma allenamento Maschi								6 gennaio 2007							
Androide Clavicolare								Iniziandi I° Livello							
A				Giorni	1°	4°	7°	Giorni	10°	13°	16°	19°	Giorni	22°	
Cyclette				Minuti	10	10	10	Minuti	10	10	10	10	Minuti	10	
Stacco terra				3 X 6	85	85	95	2 X 10	65	95	95	105	2 X 10	65	
Affondi bilancere				3 X 8	50	50	55	2 X 12	40	55	55	60	2 X 12	40	
Leg curl 75°				3 X 10	15	15	20	2 X 15	10	20	20	25	2 X 15	10	
Calf piedi				3 X 10	60	60	65	2 X 15	50	65	65	70	2 X 15	50	
Calf Manubrio				3 X 8	12	12	14	2 X 12	8	14	14	16	2 X 12	8	
Abdominal				3 X 10	25	25	30	2 X 15	15	30	30	35	2 X 15	15	
Aerobica				Min 15	b.c.m	135	135	135	b.c.m	125	140	140	140	b.c.m	125
B				Giorni	2°	5°	8°	Giorni	11°	14°	17°	20°	Giorni	23°	
Cyclette				Minuti	10	10	10	Minuti	10	10	10	10	Minuti	10	
1/2 Stacco + slancio				3 X 6	30	34	38	2 X 10	38	42	46	50	2 X 10	38	
Rematore manubri				3 X 6	8	8	9	2 X 10	6	9	9	10	2 X 10	6	
Rowing largo				3 X 6	35	35	40	2 X 10	25	40	40	45	2 X 10	25	
Lat pull over				3 X 8	15	15	20	2 X 12	10	20	20	25	2 X 12	10	
Curl bilancere				3 X 10	28	28	30	2 X 15	24	30	30	32	2 X 15	24	
Curl manubri				3 X 8	12	12	14	2 X 12	8	14	14	16	2 X 12	8	
Aerobica				Min 15	b.c.m	130	130	130	b.c.m	120	135	135	135	b.c.m	120
C				Giorni	3°	6°	9°	Giorni	12°	15°	18°	21°	Giorni	24°	
Cyclette				Minuti	10	10	10	Minuti	10	10	10	10	Minuti	10	
Stacco + Girate				3 X 6	20	22	24	2 X 10	24	26	28	30	2 X 10	24	
Distensioni manubri alte				3 X 6	18	18	20	2 X 10	14	20	20	22	2 X 10	14	
Panca declinata				3 X 8	60	60	65	2 X 12	50	65	65	70	2 X 12	50	
Lento manubri				3 X 8	10	10	12	2 X 12	6	12	12	14	2 X 12	6	
Alzate laterali cavi				3 X 8	5	5	10	2 X 12	5	10	10	15	2 X 12	5	
French press manubri				3 X 8	10	10	12	2 X 12	6	12	12	14	2 X 12	6	
Aerobica				Min 15	b.c.m	125	125	125	b.c.m	115	130	130	130	b.c.m	115

New Body Inn											PalCap System®										
Programma allenamento Maschi											6 gennaio 2007										
Androide Clavicolare											Iniziandi II° Livello										
A		Giorni			1°	4°	7°	Giorni		10°	Giorni			13°	16°	19°	Giorni		22°		
Cyclette		Minuti			10	10	10	Minuti		10	Minuti			10	10	10	Minuti		10		
Stacco Lombare		3 X	m)*1	60	65	70	2 X	10	60	3 X	6	75	80	85	2 X	10	60				
Squat bilancere		3 X	6	85	85	95	2 X	12	75	3 X	M 20'	95	105	105	2 X	12	75				
Leg curl 75°		3 X	8	15	15	15	2 X	15	10	3 X	10 10c	20	20	20	2 X	15	10				
Calf piedi		3 X	M 20'	60	60	60	2 X	12	50	3 X	8	70	70	70	2 X	12	50				
Calf Manubrio		3 X	10 10c	8	8	8	2 X	15	7	3 X	M	9	9	9	2 X	15	7				
Abdominal		3 X	10	15	15	20	2 X	15	5	3 X	m)*1	20	25	25	2 X	15	5				
Aerobica		Min	15	b.c.m			135	135	135	b.c.m		125	b.c.m			140	140	140	b.c.m		125
B		Giorni			2°	5°	8°	Giorni		11°	Giorni			14°	17°	20°	Giorni		23°		
Cyclette		Minuti			10	10	10	Minuti		10	Minuti			10	10	10	Minuti		10		
1/2 Stacco + portate+slancio		3 X	m)*1	25	30	35	2 X	10	25	3 X	6	40	45	50	2 X	10	35				
Rematore bilancere		3 X	6	60	60	65	2 X	10	55	3 X	M 20'	65	70	70	2 X	10	55				
Lat machine dietro		3 X	8	35	35	40	2 X	12	30	3 X	10 10c	40	45	45	2 X	12	30				
Pull over		3 X	10 10A	16	16	18	2 X	12	14	3 X	10	18	20	20	2 X	12	14				
Curl bilancere scoot		3 X	M 20'	28	28	28	2 X	12	26	3 X	8	28	28	28	2 X	12	26				
Curl martello		3 X	8	12	12	12	2 X	12	10	3 X	m)*1	14	14	14	2 X	12	10				
Aerobica		Min	15	b.c.m			130	130	130	b.c.m		120	b.c.m			135	135	135	b.c.m		120
C		Giorni			3°	6°	9°	Giorni		12°	Giorni			15°	18°	21°	Giorni		24°		
Cyclette		Minuti			10	10	10	Minuti		10	Minuti			10	10	10	Minuti		10		
Stacco + Girate		3 X	m)*1	30	30	35	2 X	10	30	3 X	6	35	40	40	2 X	10	30				
Distensioni manubri orriz.		3 X	8	18	20	22	2 X	10	18	3 X	M 20'	22	24	24	2 X	10	18				
Panca alta		3 X	6	60	60	60	2 X	12	55	3 X	M	65	65	65	2 X	12	55				
Lento avanti		3 X	8	30	30	34	2 X	10	30	3 X	M	34	38	38	2 X	10	30				
Alzate laterali		3 X	8	10	10	12	2 X	15	8	3 X	m)*1	12	12	12	2 X	15	8				
French press		3 X	8	30	30	34	2 X	12	30	3 X	10	34	38	38	2 X	12	30				
Aerobica		Min	15	b.c.m			125	125	125	b.c.m		115	b.c.m			130	130	130	b.c.m		115

New Body Inn								PalCap System®									
Programma allenamento Maschi								6 gennaio 2007									
Androide Clavicolare								Iniziandi III° Livello									
A				Giorni	1°	4°	7°	Giorni	10°	13°	16°	19°	Giorni	22°			
Cyclette				Minuti	10	10	10	Minuti	10	10	10	10	Minuti	10			
Squat avanti				3 X	6	85	85	95	2 X	10	65	95	95	105	2 X	10	65
1/2 Squat avanti+Affondo				3 X	8	50	50	55	2 X	12	40	55	55	60	2 X	12	40
Leg curl				3 X	10	15	15	20	2 X	15	10	20	20	25	2 X	15	10
Calf piedi				3 X	10	60	60	65	2 X	15	50	65	65	70	2 X	15	50
Calf Manubrio				3 X	8	12	12	14	2 X	12	8	14	14	16	2 X	12	8
Abdominal				3 X	10	25	25	30	2 X	15	15	30	30	35	2 X	15	15
Aerobica				Min	15	b.c.m	135	135	135	b.c.m	125	140	140	140	b.c.m	125	
B				Giorni	2°	5°	8°	Giorni	11°	14°	17°	20°	Giorni	23°			
Cyclette				Minuti	10	10	10	Minuti	10	10	10	10	Minuti	10			
Stacco+ Tirate				3 X	6	60	65	70	2 X	10	70	75	80	85	2 X	10	70
1/Stacco+Girata				3 X	6	45	45	50	2 X	10	35	50	50	55	2 X	10	35
Rematore bilancere				3 X	6	65	65	70	2 X	10	55	70	70	75	2 X	10	55
Lat pull over				3 X	8	15	15	20	2 X	12	10	20	20	25	2 X	12	10
Curl bilancere				3 X	10	28	28	30	2 X	15	24	30	30	32	2 X	15	24
Curl manubri				3 X	8	12	12	14	2 X	12	8	14	14	16	2 X	12	8
Aerobica				Min	15	b.c.m	130	130	130	b.c.m	120	135	135	135	b.c.m	120	
C				Giorni	3°	6°	9°	Giorni	12°	15°	18°	21°	Giorni	24°			
Cyclette				Minuti	10	10	10	Minuti	10	10	10	10	Minuti	10			
Slanci				3 X	6	30	34	38	2 X	10	38	42	46	50	2 X	10	38
Strappo				3 X	6	30	30	34	2 X	10	22	34	34	38	2 X	10	22
Panca declinata				3 X	8	60	60	65	2 X	12	50	65	65	70	2 X	12	50
Lento Slanciato				3 X	8	35	35	39	2 X	12	27	39	39	43	2 X	12	27
Alzate laterali cavi				3 X	8	5	5	5	2 X	12	5	5	5	5	2 X	12	5
French press manubri				3 X	8	14	14	16	2 X	12	10	16	16	18	2 X	12	10
Aerobica				Min	15	b.c.m	125	125	125	b.c.m	115	130	130	130	b.c.m	115	

New Body Inn										PalCap System®										
Programma allenamento Maschi										6 gennaio 2007										
Androide Clavicolare										Iniziandi IV° Livello										
A		Giorni		1°	4°	7°	Giorni		10°	Giorni			13°	16°	19°	Giorni		22°		
Cyclette		Minuti		10	10	10	Minuti		10	Minuti			10	10	10	Minuti		10		
Squat avanti		3 X	m)*2	85	85	95	2 X	10	65	2 X	m)*3		95	95	105	2 X	10	65		
1/2 Squat avanti+Affondo		3 X	M 20'	50	50	55	2 X	12	40	2 X	M 20'30		55	55	60	2 X	12	40		
Stacchi Femorali		3 X	10 10a	50	50	55	2 X	15	45	2 X	M aF		55	55	60	2 X	15	45		
Calf piedi		3 X	M 20'	60	60	65	2 X	15	50	2 X	M 20'30		65	65	70	2 X	15	50		
Calf seduto		3 X	10 10c	35	35	39	2 X	12	27	2 X	M aF		39	39	43	2 X	12	27		
Abdominal		3 X	m)*2	25	25	30	2 X	15	15	2 X	m)*2		30	30	35	2 X	15	15		
Aerobica		Min	15	b.c.m		135	135	135	b.c.m		125	b.c.m			140	140	140	b.c.m		125
B		Giorni		2°	5°	8°	Giorni		11°	Giorni			14°	17°	20°	Giorni		23°		
Cyclette		Minuti		10	10	10	Minuti		10	Minuti			10	10	10	Minuti		10		
Stacco+ Portate(tira su)		3 X	m)*2	100	110	120	2 X	10	120	2 X	m)*3		130	140	150	2 X	10	120		
1/Stacco+Girata		3 X	M 20'	30	30	34	2 X	10	22	2 X	M 20'30		34	34	38	2 X	10	22		
Rematore bilancere		3 X	m)*2	65	65	70	2 X	10	55	2 X	m)*2		70	70	75	2 X	10	55		
Pull over		3 X	M 20'	20	20	22	2 X	12	18	2 X	M aF		22	22	24	2 X	12	18		
Curl bilancere		3 X	M 20'	28	28	30	2 X	15	24	2 X	M		30	30	32	2 X	15	24		
Curl Scoot		3 X	m)*2	26	26	28	2 X	12	22	2 X	m)*2		28	28	30	2 X	12	22		
Aerobica		Min	15	b.c.m		130	130	130	b.c.m		120	b.c.m			135	135	135	b.c.m		120
C		Giorni		3°	6°	9°	Giorni		12°	Giorni			15°	18°	21°	Giorni		24°		
Cyclette		Minuti		10	10	10	Minuti		10	Minuti			10	10	10	Minuti		10		
Slanci		3 X	m)*2	40	45	50	2 X	10	50	2 X	m)*3		55	60	65	2 X	10	50		
Strappo		3 X	M 20'	46	46	51	2 X	10	36	2 X	M 20'30		51	51	56	2 X	10	36		
Panca declinata		3 X	m)*2	60	60	65	2 X	12	50	2 X	m)*2		65	65	70	2 X	12	50		
Lento Slanciato		3 X	M 20'	36	36	40	2 X	12	28	2 X	M 20'30		40	40	44	2 X	12	28		
Distensioni strette		3 X	m)*2	55	55	55	2 X	12	55	2 X	M		55	55	55	2 X	12	55		
French press		3 X	m)*2	40	40	45	2 X	12	30	2 X	m)*2		45	45	50	2 X	12	30		
Aerobica		Min	15	b.c.m		125	125	125	b.c.m		115	b.c.m			130	130	130	b.c.m		115



Programma Allenamento:

Tipo: Principiante
Livello: Iniziandi I° Livello

Finalità:

Imparare l'esecuzione degli esercizi, postura e respirazione,
Il corpo si allena in Tre sessioni si incrementano ulteriormente gli esercizi, le ripetizioni sono mirate, il peso è lievemente crescente .

Metodi:

Serie costanti, ripetizioni mirate per reclutare fibre lente e veloci.
Alla quarta e ultima settimana del macrociclo, che dura otto settimane, si cala il peso per compensare un recupero fisiologico.

Strategia:

Vengono inseriti nel programma esercizi olistici per aumentare la forza muscolare.

Serie poche, un' allenamento dura all'incirca 40 minuti.

Aumenta ulteriormente il carico allenante che costringe ad adottare sempre una migliore postura.

In questa fase, tramite l'inserimento di esercizi olistici , si ha un maggiore stimolo di crescita e tonificazione muscolare, la persona ha lo scopo di capire come utilizzare al meglio l'esecuzione degli esercizi per coinvolgere sempre il maggior numero di fibre muscolari, migliorando la velocità di esecuzione miofibre, l'ampiezza del movimento sia in fase negativa: enfatizzando gradualmente l'allungamento; la maggiore contrazione nella fase positiva.

Da evitare:

Aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, questo è un periodo dedicato ad reclutare in maniera considerevole sempre di più il numero di fibre muscolari imparando 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 inizia un vero programma aerobico su base Battiti cardiaci al minuto



Programma Allenamento:

Tipo: Principiante
Livello: Iniziandi II° Livello

Finalità:

Imparare l'esecuzione degli esercizi, postura e respirazione,
Il corpo si allena in Tre sessioni, nel proseguo del macrociclo cresce il peso gradualmente.

Metodi:

Alla quarta e ultima settimana del macrociclo, che dura otto settimane, si cala il peso per compensare un recupero fisiologico.

Strategia:

Vengono inseriti nel programma piccoli gradi d'intensità.

Serie poche, un' allenamento dura all'incirca 40 minuti.

Aumenta ulteriormente il carico allenante che costringe ad adottare sempre una migliore postura.

In questa fase, tramite l'inserimento di gradi intensivi, si ha un maggiore stimolo di crescita e tonificazione muscolare, la persona ha lo scopo di capire come utilizzare al meglio l'esecuzione dei gradi intensivi per coinvolgere sempre il maggior numero di fibre muscolari, migliorando la velocità di esecuzione miofibre, l'ampiezza del movimento sia in fase negativa: enfatizzando gradualmente l'allungamento; la maggiore contrazione nella fase positiva.

Da evitare:

Aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, questo è un periodo dedicato ad reclutare in maniera considerevole sempre di più il numero di fibre muscolari imparando 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 inizia un vero programma aerobico su base Battiti cardiaci al minuto



Programma Allenamento:

Tipo: Principiante
Livello: Iniziandi III° Livello

Finalità:

Il corpo si allena in Tre sessioni di allenamento.

Serie costanti, ripetizioni mirate per reclutare fibre lente e veloci.

Alla quarta e ultima settimana del macrociclo, che dura otto settimane, si cala il peso per compensare un recupero fisiologico.

Strategia:

Vengono inseriti nel programma Olimpionici per aumentare la forza e coordinazione muscolare, partendo con un peso leggero e crescendo gradualmente il carico nel proseguo del macrociclo la persona ha il tempo e la maniera di imparare e migliorare l'esecuzione del gesto, difficile da imparare e eseguire ma con grandi margini di guadagno sulla forza, coordinazione e velocità muscolare, imparare meticolosamente l'esecuzione degli esercizi per coinvolgere sempre il maggior numero di fibre muscolari, adottando sempre una postura corretta, fluidità dell'esercizio e massima concentrazione mentale.

Da evitare:

Aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, questo è un periodo dedicato ad reclutare in maniera considerevole sempre di più il numero di fibre muscolari imparando 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 inizia un vero programma aerobico su base Battiti cardiaci al minuto



Programma Allenamento:

Tipo: Principiante
Livello: Iniziandi IV° Livello

Finalità:

Il corpo si allena in Tre sessioni di allenamento.

Sono inseriti gradi di intensità.

Serie costanti, ripetizioni mirate per reclutare fibre lente e veloci.

Alla quarta e ultima settimana del macrociclo, che dura otto settimane, si cala il peso per compensare un recupero fisiologico.

Strategia:

Vengono inseriti nel programma Olimpionici per aumentare la forza e coordinazione muscolare, partendo con un peso leggero e crescendo gradualmente il carico nel proseguo del macrociclo la persona ha il tempo e la maniera di imparare e migliorare l'esecuzione del gesto, difficile da imparare e eseguire ma con grandi margini di guadagno sulla forza, coordinazione e velocità muscolare, imparare meticolosamente l'esecuzione degli esercizi per coinvolgere sempre il maggior numero di fibre muscolari, adottando sempre una postura corretta, fluidità dell'esercizio e massima concentrazione mentale.

Vengono inseriti nel programma gradi d'intensità per maggiore stimolo di crescita e tonificazione muscolare, la persona ha lo scopo di capire come utilizzare al meglio l'esecuzione dei gradi intensivi per coinvolgere sempre il maggior numero di fibre muscolari, migliorando la velocità di esecuzione miofibre, l'ampiezza del movimento sia in fase negativa: enfatizzando gradualmente l'allungamento; la maggiore contrazione nella fase positiva.

Da evitare:

Aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, questo è un periodo dedicato ad reclutare in maniera considerevole sempre di più il numero di fibre muscolari imparando 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 inizia un vero programma aerobico su base Battiti cardiaci al minuto