

New Body Inn											PalCap System®					
Programma allenamento Maschi											6 gennaio 2007					
Androide Clavicolare							Massa I° Livello									
A	giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22
Leg curl	2 X 10	15	2 X 12	15	2 X 39270	25	2 X 20	10	2 X 12	20	2 X 15	20	2 X 7/7/7	30	2 X 20	10
Pressa quadricipiti	2 X 6	50	2 X 8	50	2 X M	55	2 X 12	25	2 X 8	55	2 X 10	55	2 X M	60	2 X 12	25
Power Squat	2 X 4	95	2 X 6	95	2 X 8/12	95	2 X 15	50	2 X 6	105	2 X 8	105	2 X 8/12	105	2 X 15	50
Calf manubrio	2 X 10	10	2 X 12	10	2 X 7/7/7	14	2 X 20	6	2 X 12	12	2 X 15	12	2 X 7/7/7	16	2 X 20	6
Calf Seduto	2 X 6	20	2 X 8	20	2 X M	25	2 X 15	10	2 X 8	25	2 X 10	25	2 X M	30	2 X 15	10
Calf piedi	2 X 4	35	2 X 6	35	2 X 8/12	35	2 X 12	20	2 X 6	35	2 X 8	35	2 X 8/12	35	2 X 12	20
Compressioni	2 X 10	20	2 X 12	20	2 X 7/7/7	30	2 X 12	10	2 X 12	25	2 X 15	25	2 X 7/7/7	35	2 X 12	10
Elevazioni gambe	2 X 6	6	2 X 8	6	2 X M	7	2 X 15	4	2 X 8	7	2 X 10	7	2 X M	8	2 X 15	0
Obliqui iperestension	2 X 4	6	2 X 6	6	2 X 8/12	6	2 X 20	4	2 X 6	6	2 X 8	6	2 X 8/12	6	2 X 20	4
B	giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22
Alveoli	2 X 10	6	2 X 12	6	2 X 7/7/7	8	2 X 20	4	2 X 12	7	2 X 15	7	2 X 7/7/7	9	2 X 20	4
Lat machine dietro	2 X 6	20	2 X 8	20	2 X M	25	2 X 12	10	2 X 8	25	2 X 10	25	2 X M	30	2 X 12	10
Tirate mento	2 X 4	20	2 X 6	20	2 X 8/12	20	2 X 15	10	2 X 6	22	2 X 8	22	2 X 8/12	22	2 X 15	10
Pull over	2 X 10	12	2 X 12	12	2 X 7/7/7	16	2 X 20	6	2 X 12	14	2 X 15	14	2 X 7/7/7	18	2 X 20	6
Rematore bilancere inv.	2 X 6	35	2 X 8	35	2 X M	39	2 X 15	20	2 X 8	39	2 X 10	39	2 X M	43	2 X 15	20
Lat pulley 45°	2 X 4	35	2 X 6	35	2 X 8/12	35	2 X 12	20	2 X 6	35	2 X 8	35	2 X 8/12	35	2 X 12	20
Curl cavi avant	2 X 10	15	2 X 12	15	2 X 7/7/7	25	2 X 20	10	2 X 12	20	2 X 15	20	2 X 7/7/7	30	2 X 20	10
Curl seduto 45°	2 X 6	4	2 X 8	4	2 X M	5	2 X 15	2	2 X 8	5	2 X 10	5	2 X M	6	2 X 15	2
Curl scott	2 X 4	15	2 X 6	15	2 X 8/12	15	2 X 12	8	2 X 6	15	2 X 8	15	2 X 8/12	15	2 X 12	8
C	giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22
Cavi incrociati	2 X 10	15	2 X 12	15	2 X 7/7/7	25	2 X 20	10	2 X 12	20	2 X 15	20	2 X 7/7/7	30	2 X 20	10
Croci declinate	2 X 6	10	2 X 8	10	2 X M	12	2 X 15	6	2 X 8	12	2 X 10	12	2 X M	14	2 X 15	6
Pek dek alto	2 X 4	35	2 X 6	35	2 X 8/12	35	2 X 12	20	2 X 6	39	2 X 8	39	2 X 8/12	39	2 X 12	20
Alzate laterali cavi	2 X 10	5	2 X 12	5	2 X 7/7/7	10	2 X 20	5	2 X 12	10	2 X 15	10	2 X 7/7/7	15	2 X 20	5
Alzate laterali	2 X 6	2	2 X 8	2	2 X M	3	2 X 15	2	2 X 8	3	2 X 10	3	2 X M	4	2 X 15	2
Pressa deltoide	2 X 4	20	2 X 6	20	2 X 8/12	20	2 X 12	10	2 X 6	20	2 X 8	20	2 X 8/12	20	2 X 12	10
Spinte 90° cavi	2 X 10	10	2 X 12	10	2 X 7/7/7	20	2 X 20	5	2 X 12	15	2 X 15	15	2 X 7/7/7	25	2 X 20	5
Tricipiti poliercolina inv.	2 X 6	10	2 X 8	10	2 X M	15	2 X 15	10	2 X 8	15	2 X 10	15	2 X M	20	2 X 15	10
French press	2 X 4	15	2 X 6	15	2 X 8/12	15	2 X 12	10	2 X 6	15	2 X 8	15	2 X 8/12	15	2 X 12	10
AEROBICA	BPM.	T.	BPM.	T.	BPM.	T.	BPM.	T.	BPM.	T.	BPM.	T.	BPM.	T.	BPM.	T.
I°	150	20	160	20	170	20	180	20	140	20	160	20	170	20	150	20
II°	150	20	160	20	170	20	180	20	140	20	160	20	170	20	150	20

M=Massimo delle rip. 8/12 fai 8 rip poi scali il peso della metà e ne fai 12 7/7/7 Fai 7 rip totali poi 7 nella metà fase concentrica e 7 nella metà eccentrica

Aerobica: Fare 3 minuti di riscaldamento poi lavora ai battiti cardiaci riportati dalla tabella

New Body Inn											PalCap System®					
Programma allenamento Maschi											6 gennaio 2007					
Androide Clavicolare							Massa I° Livello									
A	giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22
Pressa quadricipit	2 X M	140	2 X M	140	2 X M	155	2 X 12	70	2 X M	155	2 X M	155	2 X M	155	2 X 12	70
Hack Squat	2 X 8/12	75	2 X 8/12	75	2 X 8	75	2 X 15	40	2 X 8/12	80	2 X 8/12	80	2 X 8	85	2 X 15	40
Leg curl	2 X 7/7/7	25	2 X 12	20	2 X 7/7/7	30	2 X 20	14	2 X 7/7/7	30	2 X 12	25	2 X 7/7/7	35	2 X 20	14
Calf piedi	2 X M	60	2 X M	60	2 X M	65	2 X 12	30	2 X M	65	2 X M	65	2 X M	65	2 X 12	30
Calf Seduto	2 X 8/12	30	2 X 8/12	30	2 X 8	30	2 X 15	15	2 X 8/12	40	2 X 8/12	40	2 X 8	50	2 X 15	15
Calf manubrio	2 X 7/7/7	20	2 X 12	16	2 X 7/7/7	24	2 X 20	10	2 X 7/7/7	24	2 X 12	20	2 X 7/7/7	28	2 X 20	10
Compressioni	2 X M	30	2 X M	30	2 X M	35	2 X 12	20	2 X M	35	2 X M	35	2 X M	35	2 X 12	20
Elevazioni gambe	2 X 8/12	6	2 X 8/12	6	2 X 8	6	2 X 15	5	2 X 8/12	7	2 X 8/12	7	2 X 8	8	2 X 15	5
Obliqui iperestension	2 X 7/7/7	6	2 X 12	5	2 X 7/7/7	7	2 X 20	4	2 X 7/7/7	7	2 X 12	6	2 X 7/7/7	8	2 X 20	4
B	giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22
Lat machine dietro	2 X M	40	2 X M	40	2 X M	50	2 X 12	20	2 X M	50	2 X M	50	2 X M	50	2 X 12	20
Tirate mento	2 X 8/12	35	2 X 8/12	35	2 X 8	35	2 X 15	20	2 X 8/12	39	2 X 8/12	39	2 X 8	43	2 X 15	20
Alveoli	2 X 7/7/7	6	2 X 12	6	2 X 7/7/7	7	2 X 20	5	2 X 7/7/7	8	2 X 12	8	2 X 7/7/7	9	2 X 20	5
Lat pulley 45°	2 X M	55	2 X M	55	2 X M	65	2 X 12	30	2 X M	75	2 X M	75	2 X M	75	2 X 12	30
Rematore bilancere inv.	2 X 8/12	55	2 X 8/12	55	2 X 8	55	2 X 15	30	2 X 8/12	60	2 X 8/12	60	2 X 8	60	2 X 15	30
Pull over	2 X 7/7/7	22	2 X 12	18	2 X 7/7/7	26	2 X 20	12	2 X 7/7/7	26	2 X 12	22	2 X 7/7/7	30	2 X 20	12
Curl scott	2 X M	25	2 X M	25	2 X M	27	2 X 12	15	2 X M	29	2 X M	29	2 X M	29	2 X 12	15
Curl seduto 45°	2 X 8/12	10	2 X 8/12	10	2 X 8	10	2 X 15	6	2 X 8/12	12	2 X 8/12	12	2 X 8	14	2 X 15	6
Curl cavi avanti	2 X 7/7/7	20	2 X 12	15	2 X 7/7/7	25	2 X 20	10	2 X 7/7/7	25	2 X 12	20	2 X 7/7/7	30	2 X 20	10
C	giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22
Pek dek alto	2 X M	60	2 X M	60	2 X M	65	2 X 12	30	2 X M	70	2 X M	75	2 X M	75	2 X 12	30
Croci declinate	2 X 8/12	22	2 X 8/12	22	2 X 8	22	2 X 15	12	2 X 8/12	26	2 X 8/12	30	2 X 8	34	2 X 15	12
Cavi incrociat	2 X 7/7/7	20	2 X 12	15	2 X 7/7/7	25	2 X 20	10	2 X 7/7/7	25	2 X 12	20	2 X 7/7/7	30	2 X 20	10
Pressa deltoidi	2 X M	35	2 X M	35	2 X M	39	2 X 12	20	2 X M	43	2 X M	47	2 X M	47	2 X 12	20
Alzate laterali	2 X 8/12	6	2 X 8/12	6	2 X 8	6	2 X 15	4	2 X 8/12	7	2 X 8/12	8	2 X 8	9	2 X 15	4
Alzate laterali cav	2 X 7/7/7	5	2 X 12	5	2 X 7/7/7	10	2 X 20	5	2 X 7/7/7	10	2 X 12	10	2 X 7/7/7	15	2 X 20	5
French press	2 X M	25	2 X M	25	2 X M	27	2 X 12	15	2 X M	29	2 X M	31	2 X M	31	2 X 12	15
Tricipiti poliercolina inv.	2 X 8/12	15	2 X 8/12	15	2 X 8	15	2 X 15	15	2 X 8/12	20	2 X 8/12	25	2 X 8	30	2 X 15	15
Spinte 90° cavi	2 X 7/7/7	20	2 X 12	15	2 X 7/7/7	25	2 X 20	10	2 X 7/7/7	25	2 X 12	20	2 X 7/7/7	30	2 X 20	10
<b>AEROBICA</b>	<b>BPM.</b>	<b>T.</b>	<b>BPM.</b>	<b>T.</b>	<b>BPM.</b>	<b>T.</b>	<b>BPM.</b>	<b>T.</b>	<b>BPM.</b>	<b>T.</b>	<b>BPM.</b>	<b>T.</b>	<b>BPM.</b>	<b>T.</b>	<b>BPM.</b>	<b>T.</b>
I°	150	20	160	20	170	20	180	20	140	20	160	20	170	20	150	20
II°	150	20	160	20	170	20	180	20	140	20	160	20	170	20	150	20

M=Massimo delle rip. 8/12 fai 8 rip poi scali il peso della metà e ne fai 12 7/7/7 Fai 7 rip totali poi 7 nella metà fase concentrica e 7 nella metà eccentrica

Aerobica: Fare 3 minuti di riscaldamento poi lavora ai battiti cardiaci riportati dalla tabella

New Body Inn											PalCap System®													
Programma allenamento Maschi											6 gennaio 2007													
Androide Clavicolare							Massa I° Livello																	
A	giorni		1	giorni		4	giorni		7	giorni		10	giorni		13	giorni		16	giorni		19	giorni		22
Leg curl	2 X	10	35	2 X	12	35	2 X	8(1+1/2C	35	2 X	20	20	2 X	12	35	2 X	12	35	2 X	15	35	2 X	20	20
Power Squat	2 X	8	180	2 X	10	180	2 X	8/12	200	2 X	15	90	2 X	10	200	2 X	12	200	2 X	8(1+1/2C	200	2 X	15	90
Squat	2 X	4	100	2 X	6	100	2 X	M/2	110	2 X	12	50	2 X	6	110	2 X	8	110	2 X	M+20'	100	2 X	12	50
Calf seduto	2 X	8	40	2 X	12	40	2 X	8(1+1/2C	40	2 X	20	20	2 X	12	40	2 X	12	40	2 X	15	40	2 X	20	20
Calf Mulipower	2 X	10	55	2 X	10	55	2 X	8/12	60	2 X	15	30	2 X	10	60	2 X	12	60	2 X	8(1+1/2C	60	2 X	15	30
Calf Power	2 X	4	125	2 X	6	125	2 X	M/2	140	2 X	12	70	2 X	6	140	2 X	8	140	2 X	M+20'	125	2 X	12	70
Elevazioni gambe cav	2 X	A	10	2 X	12	10	2 X	8(1+1/2C	10	2 X	20	5	2 X	12	10	2 X	12	10	2 X	15	10	2 X	20	5
Sid Ben	2 X	12	18	2 X	10	18	2 X	8/12	20	2 X	15	10	2 X	10	20	2 X	12	20	2 X	8(1+1/2C	20	2 X	15	10
Abdominal	2 X	M	20	2 X	6	20	2 X	M/2	25	2 X	12	10	2 X	6	25	2 X	8	25	2 X	M+20'	20	2 X	12	10
B	giorni		2	giorni		5	giorni		8	giorni		11	giorni		14	giorni		17	giorni		20	giorni		23
Tirate mento	2 X	10	35	2 X	12	35	2 X	8(1+1/2C	35	2 X	20	20	2 X	12	35	2 X	12	35	2 X	15	35	2 X	20	20
Alveoli cavi	2 X	12	5	2 X	10	5	2 X	8/12	10	2 X	15	5	2 X	10	10	2 X	12	10	2 X	8(1+1/2C	10	2 X	15	5
Girate	2 X	M	35	2 X	6	35	2 X	M/2	39	2 X	12	20	2 X	6	39	2 X	8	39	2 X	M+20'	35	2 X	12	20
Rowing	2 X	A	60	2 X	12	60	2 X	8(1+1/2C	60	2 X	20	30	2 X	12	60	2 X	12	60	2 X	15	60	2 X	20	30
Pull over	2 X	12	20	2 X	10	20	2 X	8/12	24	2 X	15	10	2 X	10	24	2 X	12	24	2 X	8(1+1/2C	24	2 X	15	10
Rematore	2 X	M	55	2 X	6	55	2 X	M/2	60	2 X	12	30	2 X	6	60	2 X	8	60	2 X	M+20'	55	2 X	12	30
Curl martello	2 X	A	8	2 X	12	8	2 X	8(1+1/2C	8	2 X	20	4	2 X	12	8	2 X	12	8	2 X	15	8	2 X	20	4
Curl cavi scoot	2 X	12	20	2 X	10	20	2 X	8/12	25	2 X	15	10	2 X	10	25	2 X	12	25	2 X	8(1+1/2C	25	2 X	15	10
Curl bilancere	2 X	M	25	2 X	6	25	2 X	M/2	27	2 X	12	15	2 X	6	27	2 X	8	27	2 X	M+20'	25	2 X	12	15
C	giorni		3	giorni		6	giorni		9	giorni		12	giorni		15	giorni		18	giorni		21	giorni		24
Croci alte	2 X	10	16	2 X	12	16	2 X	8(1+1/2C	16	2 X	20	8	2 X	12	16	2 X	12	16	2 X	15	16	2 X	20	8
Pectoral	2 X	12	30	2 X	10	30	2 X	8/12	35	2 X	15	15	2 X	10	35	2 X	12	35	2 X	8(1+1/2C	35	2 X	15	15
Panca piana	2 X	M	65	2 X	6	65	2 X	M/2	70	2 X	12	40	2 X	6	70	2 X	8	70	2 X	M+20'	65	2 X	12	40
Alzate Frontali	2 X	A	10	2 X	12	10	2 X	8(1+1/2C	10	2 X	20	6	2 X	12	10	2 X	12	10	2 X	15	10	2 X	20	6
Alzate laterali cavi	2 X	12	5	2 X	10	5	2 X	8/12	10	2 X	15	5	2 X	10	10	2 X	12	10	2 X	8(1+1/2C	10	2 X	15	5
Lento dietro	2 X	M	40	2 X	6	40	2 X	M/2	45	2 X	12	20	2 X	6	45	2 X	8	45	2 X	M+20'	40	2 X	12	20
Tricipiti poliercolina	2 X	A	30	2 X	12	30	2 X	8(1+1/2C	30	2 X	20	15	2 X	12	30	2 X	12	30	2 X	15	30	2 X	20	15
Spinte 90° cavi	2 X	12	20	2 X	10	20	2 X	8/12	25	2 X	15	10	2 X	10	25	2 X	12	25	2 X	8(1+1/2C	25	2 X	15	10
French press piedi	2 X	M	35	2 X	6	35	2 X	M/2	39	2 X	12	20	2 X	6	39	2 X	8	39	2 X	M+20'	35	2 X	12	20
AEROBICA	BPM.		T.	BPM.		T.	BPM.		T.	BPM.		T.	BPM.		T.	BPM.		T.	BPM.		T.	BPM.		T.
I°	150		20	160		20	170		20	180		20	140		20	160		20	170		20	150		20
II°	150		20	160		20	170		20	180		20	140		20	160		20	170		20	150		20

M=Massimo delle rip. 8(1+1/2C fai 1 rip poi metà rip in contrazione 8(1+1/2A fai 1 rip poi metà rip in allungamento

Aerobica: Fare 3 minuti di riscaldamento poi lavora ai battiti cardiaci riportati dalla tabella

New Body Inn											PalCap System®					
Programma allenamento Maschi											6 gennaio 2007					
Androide Clavicolare							Massa I° Livello									
A	giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22
Squat	2 X M	90	2 X M+20'	90	2 X M/3	100	2 X 12	50	2 X M	100	2 X M+20'	100	2 X M/3	110	2 X 12	50
Power Squat	2 X 8(1+1/2A)	180	2 X 8/12	180	2 X 8	200	2 X 15	90	2 X 8(1+1/2A)	200	2 X 8/12	200	2 X 8	220	2 X 15	90
Leg curl	2 X 12	30	2 X 8(1+1/2C)	35	2 X 12/20	35	2 X 20	15	2 X 12	35	2 X 8(1+1/2C)	35	2 X 12/20	35	2 X 20	15
Calf Mulipower	2 X M	40	2 X M+20'	40	2 X M/3	45	2 X 12	20	2 X M	45	2 X M+20'	45	2 X M/3	50	2 X 12	20
Calf seduto	2 X 8(1+1/2A)	25	2 X 8/12	25	2 X 8	30	2 X 15	15	2 X 8(1+1/2A)	30	2 X 8/12	30	2 X 8	35	2 X 15	15
Calf Hack power	2 X 12	55	2 X 8(1+1/2C)	60	2 X 12/20	60	2 X 20	30	2 X 12	60	2 X 8(1+1/2C)	60	2 X 12/20	60	2 X 20	30
Abdominal	2 X M	30	2 X M+20'	30	2 X M/3	40	2 X 12	15	2 X M	40	2 X M+20'	40	2 X M/3	50	2 X 12	15
Elevazioni gambe cavi	2 X 8(1+1/2A)	5	2 X 8/12	5	2 X 8	10	2 X 15	5	2 X 8(1+1/2A)	10	2 X 8/12	10	2 X 8	15	2 X 15	5
Sid Ben	2 X 12	18	2 X 8(1+1/2C)	20	2 X 12/20	20	2 X 20	10	2 X 12	20	2 X 8(1+1/2C)	20	2 X 12/20	20	2 X 20	10
B	giorni	2	giorni	5	giorni	8	giorni	11	giorni	14	giorni	17	giorni	20	giorni	23
Girate	2 X M	40	2 X M+20'	40	2 X M/3	45	2 X 12	20	2 X M	45	2 X M+20'	45	2 X M/3	50	2 X 12	20
Tirate mento	2 X 8(1+1/2A)	35	2 X 8/12	35	2 X 8	39	2 X 15	20	2 X 8(1+1/2A)	39	2 X 8/12	39	2 X 8	43	2 X 15	20
Alveoli cavi	2 X 12	6	2 X 8(1+1/2C)	11	2 X 12/20	11	2 X 20	5	2 X 12	11	2 X 8(1+1/2C)	11	2 X 12/20	11	2 X 20	5
Rematore	2 X M	60	2 X M+20'	60	2 X M/3	65	2 X 12	30	2 X M	65	2 X M+20'	65	2 X M/3	70	2 X 12	30
Rowing	2 X 8(1+1/2A)	55	2 X 8/12	55	2 X 8	60	2 X 15	30	2 X 8(1+1/2A)	60	2 X 8/12	60	2 X 8	65	2 X 15	30
Pull over	2 X 12	22	2 X 8(1+1/2C)	26	2 X 12/20	26	2 X 20	12	2 X 12	26	2 X 8(1+1/2C)	26	2 X 12/20	26	2 X 20	12
Curl bilancere	2 X M	25	2 X M+20'	25	2 X M/3	27	2 X 12	15	2 X M	27	2 X M+20'	27	2 X M/3	29	2 X 12	15
Curl martello	2 X 8(1+1/2A)	10	2 X 8/12	10	2 X 8	12	2 X 15	6	2 X 8(1+1/2A)	12	2 X 8/12	12	2 X 8	14	2 X 15	6
Curl cavi scoot	2 X 12	20	2 X 8(1+1/2C)	25	2 X 12/20	25	2 X 20	10	2 X 12	25	2 X 8(1+1/2C)	25	2 X 12/20	25	2 X 20	10
C	giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22
Panca piana	2 X M	70	2 X M+20'	70	2 X M/3	75	2 X 12	40	2 X M	75	2 X M+20'	75	2 X M/3	80	2 X 12	40
Croci alte	2 X 8(1+1/2A)	10	2 X 8/12	10	2 X 8	12	2 X 15	6	2 X 8(1+1/2A)	12	2 X 8/12	12	2 X 8	14	2 X 15	6
Pectoral	2 X 12	10	2 X 8(1+1/2C)	15	2 X 12/20	15	2 X 20	5	2 X 12	15	2 X 8(1+1/2C)	15	2 X 12/20	15	2 X 20	5
Lento dietro	2 X M	35	2 X M+20'	35	2 X M/3	39	2 X 12	20	2 X M	39	2 X M+20'	39	2 X M/3	43	2 X 12	20
Alzate Frontali	2 X 8(1+1/2A)	14	2 X 8/12	14	2 X 8	16	2 X 15	8	2 X 8(1+1/2A)	16	2 X 8/12	16	2 X 8	18	2 X 15	8
Alzate laterali cav	2 X 12	10	2 X 8(1+1/2C)	15	2 X 12/20	15	2 X 20	5	2 X 12	15	2 X 8(1+1/2C)	15	2 X 12/20	15	2 X 20	5
French press pied	2 X M	25	2 X M+20'	25	2 X M/3	27	2 X 12	15	2 X M	27	2 X M+20'	27	2 X M/3	29	2 X 12	15
Tricipiti poliercolina	2 X 8(1+1/2A)	15	2 X 8/12	15	2 X 8	20	2 X 15	10	2 X 8(1+1/2A)	20	2 X 8/12	20	2 X 8	25	2 X 15	10
Spinte 90° cavi	2 X 12	20	2 X 8(1+1/2C)	25	2 X 12/20	25	2 X 20	10	2 X 12	25	2 X 8(1+1/2C)	25	2 X 12/20	25	2 X 20	10
<b>AEROBICA</b>	<b>BPM.</b>	<b>T.</b>	<b>BPM.</b>	<b>T.</b>	<b>BPM.</b>	<b>T.</b>	<b>BPM.</b>	<b>T.</b>	<b>BPM.</b>	<b>T.</b>	<b>BPM.</b>	<b>T.</b>	<b>BPM.</b>	<b>T.</b>	<b>BPM.</b>	<b>T.</b>
I°	150	20	152	20	154	20	156	20	148	20	152	20	154	20	150	20
II°	150	20	152	20	154	20	159	20	145	20	152	20	157	20	150	20

M=Massimo delle rip. 8(1+1/2C) fai 1 rip poi metà rip in contrazione 8(1+1/2A) fai 1 rip poi metà rip in allungamento

Aerobica: Fare 3 minuti di riscaldamento poi lavora ai battiti cardiaci riportati dalla tabella



## Programma Allenamento:

Tipo: Massa  
Livello: I° Livello  
Finalità:

Programma Massa finalizzato al miglioramento della massa 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. Le serie rimangono costanti ma aumentano le ripetizioni e il carico del peso, si inseriscono: Set a scalare con ripetizioni costanti e variabili, serie ad esaurimento massimo 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 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 .

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 omassimali. 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: Massa  
Livello: II° Livello

### Finalità:

Programma Massa finalizzato all'aumento della massa muscolare, con un aumento del carico del peso 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 base seguiti in ordine da esercizi complementari e di isolamento.

Le serie del macrociclo rimangono costanti, le ripetizioni degli esercizi base decrescono e il carico del peso di allenamento aumenta, sempre si arriva all'esaurimento contrattile del muscolo. Nelle prime settimane si fanno più ripetizioni, il muscolo si prepara a adoperare pesi sempre più consistenti ma gradualmente e recluta il maggiore numero di fibre muscolari. Nelle esercizi complementari col proseguo delle settimane il peso aumenta, inseriamo Set a scalare con ripetizioni variabili medio alte, la prima esecuzione di scalo è fatta con peso consistente lavorando sulla forza la seconda esecuzione si cala notevolmente il peso per enfatizzare il massimo allungamento muscolare.

Negli esercizi di isolamento il peso aumenta col proseguo del macrociclo vengono inseriti dei Set a scalare da interpretare la dinamica di esecuzione a prescindere dal peso: più leggero, si predilige l'esecuzione fiscale dell'esercizio; più pesante si cerca di sollevare il peso cercando di mantenere una buona dinamica esecutiva. Il calo del peso negli scali sono soggettivi a seconda dello stimolo cellulare o posturale che si vuole allenare: massima contrazione e o allungamento, tensione continua o controllata, velocità o esplosività di esecuzione .

La IV° e VIII° si cala il peso per compensare un recupero fisiologico e si aumentano le ripetizioni per migliorare la capillarizzazione.

### Consigli:

Allenamenti che richiedono molta concentrazione per essere interpretati infatti l'allievo deve avere una buona esperienza di allenamento dove l'intensità è direttamente proporzionale al filling fra mente e muscolo ed obiettività nell'individuare le lacune muscolari, paramorfiche ed esecuzioni degli esercizi, rimanere sempre concentrati nell'arco del tempo dell'allenamento mantenendo sempre un'estrema sintonia col muscolo che si lavora al momento

### Aerobica:

Il programma aerobico è su base Battiti cardiaci e tempo in progressivo aumentato, ma costanti



## Programma Allenamento:

Tipo: Massa  
Livello: III° Livello  
Finalità:

Programma Massa finalizzato al miglioramento della massa 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. Le serie rimangono costanti ma aumentano le ripetizioni e il carico del peso, si inseriscono: Set a scalare con ripetizioni massimali costanti e variabili, serie ad esaurimento massimo, Set con ripetizioni forzate, Set con mezze ripetizioni in allungamento e contrazione la IV° e VIII° si cala il peso per compensare un recupero fisiologico e si aumentano le ripetizioni per migliorare la capillarizzazione.

### Consigli:

Allenamenti medio pesanti, adatti per un 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 .

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



## Programma Allenamento:

Tipo: Massa  
Livello: IV° Livello

### Finalità:

Programma Massa finalizzato all'aumento della massa muscolare, con un aumento del carico del peso 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 base seguiti in ordine da esercizi complementari e di isolamento.

Le serie con esercizi base rimangono costanti, il peso di allenamento aumenta, si inseriscono set a ripetizioni massimali per arrivare all'esaurimento contrattile del muscolo, set a scalare e ripetizioni forzate. Nelle esercizi complementari, inseriamo Set con mezze ripetizioni in allungamento, Set a scalare con ripetizioni variabili medio alte, la prima esecuzione di scalo è fatta con peso consistente lavorando sulla forza la seconda esecuzione si cala notevolmente il peso per enfatizzare il massimo allungamento muscolare.

Negli esercizi di isolamento vengono inseriti dei Set con mezzi ripetizioni in contrazione, Set a scalare da interpretare la dinamica di esecuzione a prescindere dal peso: più leggero, si predilige l'esecuzione fiscale dell'esercizio; più pesante si cerca di sollevare il peso cercando di mantenere una buona dinamica esecutiva. Il calo del peso negli scali sono soggettivi a seconda dello stimolo cellulare o posturale che si vuole allenare: massima contrazione e o allungamento, tensione continua o controllata, velocità o esplosività di esecuzione .

La IV° e VIII° si cala il peso per compensare un recupero fisiologico e si aumentano le ripetizioni per migliorare la capillarizzazione.

### Consigli:

Allenamenti che richiedono molta concentrazione per essere interpretati infatti l'allievo deve avere una buona esperienza di allenamento dove l'intensità è direttamente proporzionale al filling fra mente e muscolo ed obiettività nell'individuare le lacune muscolari, paramorfiche ed esecuzioni degli esercizi, rimanere sempre concentrati nell'arco del tempo dell'allenamento mantenendo sempre un'estrema sintonia col muscolo che si lavora al momento

### Aerobica:

Il programma aerobico è su base Battiti cardiaci e tempo in progressivo aumentato.