

New Body Inn										PalCap System®																
Programma allenamento Maschi										6 luglio 2006																
Androide Clavicolare										Forza I°Livello																
A	giorni		1	giorni		4	giorni		7	giorni		10	giorni		13	giorni		16	giorni		19	giorni		22		
Squat	4	x	5	85	4	x	5	95	4	x	5	105			3	x	5	105	3	x	5	115	2	x	M	115
Stacco Terra	4	x	5	105	4	x	5	115	4	x	5	125			3	x	5	125	3	x	5	135	2	x	M	135
Calf piedi	4	x	5	45	4	x	5	55	4	x	5	65			3	x	5	65	3	x	5	75	2	x	M	75
Abdominal	4	x	5	30	4	x	5	35	4	x	5	40			3	x	5	40	3	x	5	45	2	x	M	45
Leg estension									5	x	20	35									4	x	20	40		
Leg curl									5	x	20	20									4	x	20	25		
Calf seduto									5	x	20	15									4	x	20	18		
Crunch inverso									5	x	20	0									4	x	20	0		
B	giorni		2	giorni		5	giorni		8	giorni		11	giorni		14	giorni		17	giorni		20	giorni		23		
1/2 stacchi + tirate	4	x	5	85	4	x	5	95	4	x	5	105			3	x	5	105	3	x	5	115	2	x	M	115
Rematore	4	x	5	50	4	x	5	55	4	x	5	60			3	x	5	60	3	x	5	65	2	x	M	65
Sbarra	4	x	5	0	4	x	5	2	4	x	5	4			3	x	5	4	3	x	5	6	2	x	M	6
Curl scott	4	x	5	30	4	x	5	34	4	x	5	38			3	x	5	38	3	x	5	42	2	x	M	42
Alveoli									5	x	20	6									4	x	20	10		
Pull over									5	x	20	16									4	x	20	21		
Lat machine dietro									5	x	20	35									4	x	20	39		
Curl scott cavi									5	x	20	20									4	x	20	25		
C	giorni		3	giorni		6	giorni		9	giorni		12	giorni		15	giorni		18	giorni		21	giorni		24		
Panca	4	x	5	55	4	x	5	60	4	x	5	65			3	x	5	65	3	x	5	70	2	x	M	70
Panca alta	4	x	5	45	4	x	5	50	4	x	5	55			3	x	5	55	3	x	5	60	2	x	M	60
Lento dietro	4	x	5	30	4	x	5	34	4	x	5	38			3	x	5	38	3	x	5	42	2	x	M	42
French press	4	x	5	30	4	x	5	34	4	x	5	38			3	x	5	38	3	x	5	42	2	x	M	42
Cavi incrociati									5	x	20	20									4	x	20	30		
Pectoral									5	x	20	25									4	x	20	35		
Alzate laterali									5	x	20	8									4	x	20	13		
Spinta 90°									5	x	20	15									4	x	20	20		
Recupero	Minuti		3	Minuti		3	Minuti		3	Minuti		1	Minuti		1	Minuti		1	Minuti		1	Minuti		1		
AEROBICA	B	150	10	B	155	10	B	160	15	B	0	15	B	160	15	B	165	15	B	170	15	B	150	10		
	B	150	10	B	155	10	B	160	15	B	0	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. Fiscale il recupero. Mantieni il peso a scapito delle ripentizione

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										Forza II° Livello								
A	giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22		
Squat	4 x m)*2	85	3 x m)*3	95	2 x m)*4	105			4 x Pir	85	3 x Pir	95	2 x Pir	95				
Stacco Terra	4 x 8 2 3	105	3 x 8 2 3	105	2 x 8 2 3	105			4 x m)*2	115	3 x m)*3	115	2 x m)*4	115				
Calf piedi	4 x Pir	60	3 x Pir	65	2 x Pir	70			4 x 8 2 3	75	3 x 8 2 3	80	2 x 8 2 3	80				
Abdominal	4 x m)*3	30	3 x m)*2	40	2 x m)*2	40			4 x Pir	30	3 x Pir	40	2 x Pir	40				
Leg estension							5 x	10+10	60						5 x	10+10	80	
Leg curl							5 x	10+10	40						5 x	10+10	50	
Calf seduto							5 x	10+10	40						5 x	10+10	50	
Crunch inverso							5 x	10+10	0						5 x	10+10	0	
B	giorni	2	giorni	5	giorni	8	giorni	11	giorni	14	giorni	17	giorni	20	giorni	23		
1/2 stacchi + tirate	4 x Pir	85	3 x Pir	95	2 x Pir	105			4 x 8 2 3	105	3 x 8 2 3	115	2 x 8 2 3	115				
Rematore	4 x m)*2	65	3 x m)*3	70	2 x m)*4	75			4 x Pir	65	3 x Pir	70	2 x Pir	70				
Sbarra	4 x 8 2 3	0	3 x 8 2 3	2	2 x 8 2 3	4			4 x m)*2	6	3 x m)*3	8	2 x m)*4	8				
Curl scott	4 x m)*3	35	3 x m)*2	39	2 x m)*2	39			4 x Pir	31	3 x Pir	35	2 x Pir	35				
Alveoli							5 x	10+10	6						5 x	10+10	7	
Pull over							5 x	10+10	16						5 x	10+10	18	
Lat machine dietro							5 x	10+10	35						5 x	10+10	40	
Curl scott cavi							5 x	10+10	20						5 x	10+10	25	
C	giorni	3	giorni	6	giorni	9	giorni	12	giorni	15	giorni	18	giorni	21	giorni	24		
Panca	4 x m)*2	70	3 x m)*3	75	2 x m)*4	80			4 x Pir	70	3 x Pir	75	2 x Pir	75				
Panca alta	4 x 8 2 3	55	3 x 8 2 3	55	2 x 8 2 3	55			4 x m)*2	60	3 x m)*3	65	2 x m)*4	65				
Lento dietro	4 x Pir	30	3 x Pir	34	2 x Pir	34			4 x 8 2 3	38	3 x 8 2 3	42	2 x 8 2 3	42				
French press	4 x m)*3	30	3 x m)*2	34	2 x m)*2	34			4 x Pir	26	3 x Pir	30	2 x Pir	30				
Cavi incrociati							5 x	10+10	30						5 x	10+10	35	
Pectoral							5 x	10+10	30						5 x	10+10	35	
Alzate laterali							5 x	10+10	14						5 x	10+10	16	
Spinta 90°							5 x	10+10	25						5 x	10+10	29	
Recupero	Minuti	3	Minuti	3	Minuti	3	Minuti	1	Minuti	1	Minuti	1	Minuti	1	Minuti	1		
AEROBICA	B	150	10	B	155	10	B	160	15	B	160	15	B	165	15	B	150	10
	B	150	10	B	155	10	B	160	15	B	160	15	B	165	15	B	150	10

L' esercizio va eseguito enfattizzando al massimo l'estensione e la contrazione. Fiscale il recupero. Mantieni il peso a scapito delle ripentizione

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

New Body Inn										PalCap System®								
Programma allenamento Maschi										6 gennaio 2007								
Androide Clavicolare										Forza III° Livello								
A	giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22		
Squat Multipower avanti	3 x 4	60	4 x 4	60					3 x 5	60	4 x 5	65						
Pressa	3 x 4	140	4 x 4	140					3 x 5	140	4 x 5	155						
Calf piedi	3 x 4	60	4 x 4	60					3 x 5	60	4 x 5	65						
Abdominal	3 x 4	25	4 x 4	25					3 x 5	25	4 x 5	30						
Affondi Multipower					2 x 8	70	2 x 10	70					2 x 10	75	2 x 12	75		
Stacchi Femorali					2 x 8	55	2 x 10	55					2 x 10	60	2 x 12	60		
Calf Power					2 x 8	50	2 x 10	50					2 x 10	55	2 x 12	55		
Crunch					2 x 8	10	2 x 10	10					2 x 10	12	2 x 12	12		
B	giorni	2	giorni	5	giorni	8	giorni	11	giorni	14	giorni	17	giorni	20	giorni	23		
1/2 stacchi + tirate	3 x 4	110	4 x 4	110					3 x 5	110	4 x 5	120						
Girate al petto	3 x 4	40	4 x 4	40					3 x 5	40	4 x 5	45						
Rematore	3 x 4	60	4 x 4	60					3 x 5	60	4 x 5	65						
Curl bilancere	3 x 4	35	4 x 4	35					3 x 5	35	4 x 5	39						
Tirate mento					2 x 8	35	2 x 10	35					2 x 10	39	2 x 12	39		
Pull over					2 x 8	16	2 x 10	16					2 x 10	18	2 x 12	18		
Lat Pulley					2 x 8	50	2 x 10	50					2 x 10	65	2 x 12	65		
Curl 45°					2 x 8	12	2 x 10	12					2 x 10	14	2 x 12	14		
C	giorni	3	giorni	6	giorni	9	giorni	12	giorni	15	giorni	18	giorni	21	giorni	24		
Panca	3 x 4	65	4 x 4	65					3 x 5	65	4 x 5	70						
Pek dek verticale	3 x 4	150	4 x 4	150					3 x 5	150	4 x 5	170						
Lento slanciato	3 x 4	40	4 x 4	40					3 x 5	40	4 x 5	45						
Panca stretta	3 x 4	45	4 x 4	45					3 x 5	45	4 x 5	50						
Panca alta					2 x 8	45	2 x 10	45					2 x 10	55	2 x 12	55		
Pek alto					2 x 8	45	2 x 10	45					2 x 10	47	2 x 12	47		
Pressa deltoidi					2 x 8	25	2 x 10	25					2 x 10	40	2 x 12	40		
Tricipiti poliercolina					2 x 8	15	2 x 10	15					2 x 10	20	2 x 12	20		
Recupero	Minuti	3	Minuti	3	Minuti	3	Minuti	1	Minuti	1	Minuti	1	Minuti	1	Minuti	1		
AEROBICA	m	10	150	m	10	150	m	10	150	m	10	150	m	10	150	m	10	150
	m	10	150	m	10	150	m	10	150	m	10	150	m	10	150	m	10	150

L' esercizio va eseguito enfattizzando al massimo l'estensione e la contrazione. Fiscale il recupero. Mantieni il peso a scapito delle ripentizione

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										Forza VI° Livello								
A	giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22		
Squat Multipower avanti	3 x m)*3	70	4 x m)*2	75					3 x m)*2	75	4 x m)*2	80						
Pressa	3 x Pir	145	4 x 8 2 3	165					3 x Pir	165	4 x Pir	165						
Calf piedi	3 x 8 2 3	60	4 x Pir	60					3 x 8 2 3	60	4 x 8 2 3	70						
Abdominal	3 x Pir	30	4 x 8 2 3	40					3 x Pir	40	4 x Pir	40						
Affondi Multipower					2 x 8 2c	50	2 x 7/7/7	50					2 x 10/10	50	2 x 15 2a	50		
Stacchi Femorali					2 x 15 2a	55	2 x 10/10	60					2 x 8 2c	65	2 x 7/7/7	65		
Calf Power					2 x 7/7/7	60	2 x 15 2a	50					2 x 10/10	60	2 x 8 2c	65		
Crunch					2 x 10/10	10	2 x 8 2c	12					2 x 7/7/7	14	2 x 15 2a	12		
B	giorni	3	giorni	6	giorni	9	giorni	12	giorni	15	giorni	18	giorni	21	giorni	24		
1/2 stacchi + tirate	3 x m)*3	110	4 x m)*2	120					3 x m)*2	120	4 x m)*2	130						
Girate al petto	3 x 8 2 3	40	4 x Pir	40					3 x 8 2 3	40	4 x 8 2 3	45						
Stacchi	3 x 8 2 3	120	4 x Pir	120					3 x 8 2 3	120	4 x 8 2 3	135						
Sbarra sretta	3 x Pir	0	4 x 8 2 3	2					3 x Pir	2	4 x Pir	4						
Tirate mento					2 x 7/7/7	40	2 x 15 2a	35					2 x 10/10	40	2 x 8 2c	40		
Lat Pulley					2 x 8 2c	60	2 x 7/7/7	80					2 x 10/10	80	2 x 15 2a	40		
Remarore manubri					2 x 15 2a	12	2 x 10/10	14					2 x 8 2c	14	2 x 7/7/7	16		
Carl seduto 45°					2 x 10/10	12	2 x 8 2c	12					2 x 7/7/7	14	2 x 15 2a	10		
C	giorni	2	giorni	5	giorni	8	giorni	11	giorni	14	giorni	17	giorni	20	giorni	23		
Panca	3 x m)*3	70	4 x m)*2	75					3 x m)*2	75	4 x m)*2	80						
Parallele	3 x Pir	0	4 x 8 2 3	2					3 x Pir	2	4 x Pir	4						
Lento slanciato	3 x Pir	35	4 x 8 2 3	39					3 x Pir	39	4 x Pir	43						
Parallele tricipiti	3 x Pir	0	4 x 8 2 3	2					3 x Pir	2	4 x Pir	4						
Pek verticale					2 x 8 2c	140	2 x 7/7/7	155					2 x 10/10	155	2 x 15 2a	125		
Croci declinate					2 x 15 2a	14	2 x 10/10	16					2 x 8 2c	18	2 x 7/7/7	18		
Pressa deltoidi					2 x 7/7/7	35	2 x 15 2a	30					2 x 10/10	39	2 x 8 2c	39		
Tricipiti pulley basso					2 x 10/10	25	2 x 8 2c	25					2 x 7/7/7	30	2 x 15 2a	20		
Recupero	Minuti	3	Minuti	3	Minuti	3	Minuti	1	Minuti	1	Minuti	1	Minuti	1	Minuti	1		
AEROBICA	m	10	150	m	10	150	m	10	150	m	10	150	m	10	150	m	10	150
	m	10	150	m	10	150	m	10	150	m	10	150	m	10	150	m	10	150

L' esercizio va eseguito enfattizzando al massimo l'estensione e la contrazione. Fiscale il recupero. Mantieni il peso a scapito delle ripentizione

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



## Programma Allenamento:

Tipo: Forza  
Livello: I° Livello  
Finalità:

Programma finalizzato al miglioramento della forza. Si eseguono solo esercizi di base con aumenti del carico di peso ponderato, i movimenti sono controllati sia nelle fasi eccentriche che concentriche e si adottando, principi di esecuzione esplosiva o lenta studiati e concordati.

Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro .

Metodi:

Programma sobrio senza carichi d'intensità, aumenta solo il carico del peso adoperato, si recupera a sufficienza fra i set per avere sempre lucidità nell'esecuzione esplosiva o di tensione negli esercizi scelti.

Il macrociclo dura otto settimane la IV° e VIII° si cambia optando su esercizi isolamento per compensare un recupero fisiologico sull'apparato scheletro muscolare in particolare modo sulla parte lombare causati dagli esercizi pluriarticolari con carichi consistenti. 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.

Nelle settimane 1,2,3, si eseguono esercizi di base su 5 ripetizioni, la variazione è il peso che aumenta per trovare il picco calcolato nell'ultima settimana, nelle prime settimane gli allenamenti sono meno gravosi ed è fiscale l'esecuzione degli esercizi tale da rendere alto il grado di intensità.

Nelle settimane 5,6, si eseguono esercizi base sempre su 5 ripetizioni aumenta ancora il peso ma calano le serie.

Nella 7 settimana si calano le serie si aumenta ancora il peso, le ripetizioni vengono eseguite fino a esaurimento muscolare contrattile massimo.

Nelle settimane 4,8 si eseguono esercizi d'isolamento con ripetizioni alte si cerca di ottenere la maggiore contrazione nella fase positiva dell'esercizio per migliorare la capillarizzazione.

Consigli:

Recuperare a sufficienza fra le serie.

Non aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, mantenere la migliore postura ed esecuzione corretta negli esercizi.

Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

Aerobica:

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



## Programma Allenamento:

Tipo: Forza

Livello: II° Livello

Finalità:

Programma finalizzato all'allenamento e miglioramento della forza muscolare. Si eseguono solo esercizi di base ed aumenta il carico di peso e sistemi intensivi gradualmente, i movimenti degli esercizi sono controllati sia nelle fasi eccentriche che concentriche. Vengono inseriti Set a scalare con ripetizioni ad esaurimento muscolare, Set a rest pause, Set piramidali.

Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro .

Metodi:

Programma con carichi d'intensità e di peso in aumento, si recupera a sufficienza fra i set per avere sempre lucidità nell'esecuzione esplosiva o di tensione negli esercizi scelti.

Il macrociclo dura otto settimane.

La IV e VIII settimana si cambia optando su esercizi d'isolamento per un recupero fisiologico dell'apparato scheletro muscolare in particolare modo sulla regione lombare che viene particolarmente sollecitata dagli esercizi pluriarticolari eseguiti con carichi consistenti fatti nelle settimane precedenti. Si aumentano le ripetizioni per migliorare la capillarizzazione facendo set a scalare.

Strategia:

Un' allenamento dura all'incirca 40 minuti.

In questo macrociclo si eseguono esercizi con Set a scalare le ripetizioni sono effettate fino al cedimento muscolare, con il proseguo degli allenamenti si aumenta il carico di peso e i set di scalo fino al picco calcolato nell'ultima settimana.

Uguale per i set piramidali e Set con rest pause il peso aumenta fino al picco calcolato per l'ultima settimana.

Nelle prime settimane gli allenamenti sono meno gravosi ed è fiscale l'esecuzione degli esercizi tale da rendere alto il grado di intensità e mantenere i recuperi prestabiliti..

Consigli:

Recuperare a sufficienza fra le serie.

Non aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, mantenere la migliore postura ed esecuzione corretta negli esercizi.

Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

Aerobica:

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



## Programma Allenamento:

Tipo: Forza  
Livello: III° Livello  
Finalità:

Programma finalizzato al miglioramento della forza muscolare ed esecuzione degli esercizi. Si eseguono solo esercizi di base e complementari con l'aumento del carico di peso ponderato, i movimenti sono controllati sia nelle fasi eccentriche che concentriche e si adottando, principi di esecuzione esplosiva o lenta studiati e concordati.

Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro .

Metodi:

Il macrociclo dura otto settimane non vengono adottati gradi di intensità, si cerca di rendere fiscale l'esecuzione degli esercizi: controllata nella fase negativa e esplosiva o lenta nella fase positiva, a seconda dello scopo allenante che vogliamo raggiungere

Strategia:

Un' allenamento dura all'incirca 40 minuti.

La prima,2,5,6 settimana si fanno esercizi di base, si aumentano i pesi di carico e le ripetizioni gradualmente.

La terza,4,7,8 settimana si fanno esercizi complementari si aumentano le ripetizioni da 8 a 12 e il peso di carico del lavoro.

Consigli:

Recuperare a sufficienza fra le serie.

Non aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, mantenere la migliore postura ed esecuzione corretta negli esercizi.

Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

Aerobica:

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

apportare cambiamenti al programma. Fiscale la postura, esecuzione corretta

**SPECIALMENTE NELLE SERIE CON INTENSITA' NUOVE:** massima estensione e massima contrazione del muscolo allenato .

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.



## Programma Allenamento:

Tipo: Forza

Livello: IV° Livello

Finalità:

Programma finalizzato al miglioramento della forza muscolare ed esecuzione degli esercizi. Si eseguono solo esercizi di base e complementari con l'aumento del carico di peso ponderato, i movimenti sono controllati sia nelle fasi eccentriche che concentriche e si adottando, principi di esecuzione esplosiva o lenta studiati e concordati.

Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro sessioni .

Metodi:

Il macrociclo dura otto settimane. Con 3 esercizi di base in alcuni giorni della settimana e 4 complementari in altri giorni, vengono inseriti dei gradi d'intensità e rispettati i recuperi di tempo fra set e set .

Strategia:

Un' allenamento dura all'incirca 40 minuti.

La prima,2,5,6 settimana si fanno 3 esercizi di base, si aumentano i pesi di carico e le ripetizioni gradualmente, vengono adottati gradi di intensità: Set a scalare con ripetizioni ad esaurimento muscolare, Set a rest pause, Set piramidali variando i gradi intensivi dove raggiungono l'apice all'ultima settimana, in questo periodo i tempi di recupero sono alti non meno di tre minuti per il ripristinare le scorte di Atp

La terza,4,7,8 settimana si fanno 4 esercizi complementari si aumenta il peso di carico del lavoro,vengono adottati gradi di intensità: Set con picchi in contrazione ed allungamento, set a scalare con ripetizioni medio alte, i tempi di recupero sono all'ordine di 2 minuti.

Consigli:

Non aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, mantenere la migliore postura ed esecuzione corretta ed approccio mentale negli esercizi.

Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

Aerobica:

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