

New Body Inn															PalCap System®																	
Programma allenamento Maschi															6 gennaio 2007																	
Androide Clavicolare															Potenza I°																	
A	giorni		1	giorni		4	giorni		7	giorni		10	giorni		13	giorni		16	giorni		19	giorni		22								
Squat	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	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	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	3	x	6	55	4	x	8	55	5	x	10	55	3	x	10	30	4	x	8	60	4	x	6	65	3	x	M	65	2	x	M	65
Abdominal	3	x	6	30	4	x	8	30	5	x	10	30	3	x	10	15	4	x	8	40	4	x	6	50	3	x	M	50	2	x	M	50
B	giorni		2	giorni		5	giorni		8	giorni		11	giorni		14	giorni		17	giorni		20	giorni		23								
Tirate mento	3	x	6	35	4	x	8	35	5	x	10	35	3	x	10	20	4	x	8	45	4	x	6	55	3	x	M	55	2	x	M	55
1/2 stacco + tirata	3	x	6	100	4	x	8	100	5	x	10	100	3	x	10	50	4	x	8	104	4	x	6	108	3	x	M	108	2	x	M	108
Lento dietro	3	x	6	35	4	x	8	35	5	x	10	35	3	x	10	20	4	x	8	39	4	x	6	43	3	x	M	43	2	x	M	43
Curl bilancere	3	x	6	35	4	x	8	35	5	x	10	35	3	x	10	20	4	x	8	39	4	x	6	43	3	x	M	43	2	x	M	43
Elevazioni gambe	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
C	giorni		3	giorni		6	giorni		9	giorni		12	giorni		15	giorni		18	giorni		21	giorni		24								
Rematore	3	x	6	55	4	x	8	55	5	x	10	55	3	x	10	30	4	x	8	60	4	x	6	65	3	x	M	65	2	x	M	65
Panca	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
Croci alte	3	x	6	16	4	x	8	16	5	x	10	16	3	x	10	8	4	x	8	18	4	x	6	20	3	x	M	20	2	x	M	20
Panca stretta	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
Sid ben	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
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 enfattizando al massimo l'estensione e la contrazione. Recupera a sufficienza fra una serie e l'altra

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

New Body Inn												PalCap System®													
Programma allenamento Maschi												6 gennaio 2007													
Androide Clavicolare												Potenza II°													
A	giorni		1	giorni		4	giorni		7	giorni		10	giorni		13	giorni		16	giorni		19	giorni		22	
Squat	4 x	6	90	3 x	m)*1	90	2 x	m)*2	90	4 x	10	50	4 x	8	100	3 x	m)*2	110	2 x	m)*2	110	3 x	M	50	
Affondi multipower	5	4 x	6	60	3 x	Pir+	55	2 x	Pir+	60	4 x	10	30	4 x	8	65	3 x	Pir-	70	2 x	Pir-	70	3 x	M	30
Stacchi		4 x	6	100	3 x	Max	100	2 x	Max	100	4 x	10	50	4 x	8	110	3 x	Max	120	2 x	Max	120	3 x	M	50
Calf piedi		4 x	6	55	3 x	M 20'	55	2 x	M 20'30	55	4 x	12	30	4 x	8	60	3 x	M 20'	65	2 x	M 20'30	65	3 x	M	30
Abdominal		4 x	6	30	3 x	Max	30	2 x	Max	30	4 x	15	15	4 x	8	40	3 x	Max	50	2 x	Max	50	3 x	M	15
B	giorni		2	giorni		5	giorni		8	giorni		11	giorni		14	giorni		17	giorni		20	giorni		23	
Girate		4 x	6	35	3 x	m)*1	35	2 x	m)*2	35	4 x	10	20	3 x	8	45	3 x	m)*2	55	2 x	m)*2	55	3 x	M	55
1/2 stacco + tirata	10	4 x	6	100	3 x	Pir+	90	2 x	Pir+	90	4 x	10	50	3 x	8	104	3 x	Pir-	108	2 x	Pir-	108	3 x	M	108
Lento dietro		4 x	6	35	3 x	Max	35	2 x	Max	35	4 x	10	20	3 x	8	39	3 x	Max	43	2 x	Max	43	3 x	M	43
Curl bilancere		4 x	6	35	3 x	M 20'	35	2 x	M 20'30	35	4 x	12	20	3 x	8	39	3 x	M 20'	43	2 x	M 20'30	43	3 x	M	43
Elevazioni gambe		4 x	6	6	3 x	Max	6	2 x	Max	6	4 x	15	4	3 x	8	7	3 x	Max	8	2 x	Max	8	3 x	M	8
C	giorni		3	giorni		6	giorni		9	giorni		12	giorni		15	giorni		18	giorni		21	giorni		24	
Rematore		4 x	6	55	3 x	m)*1	55	2 x	m)*2	55	4 x	10	30	3 x	8	60	3 x	m)*2	65	2 x	m)*2	65	3 x	M	65
Panca	5	4 x	6	60	3 x	Pir+	55	2 x	Pir+	55	4 x	10	30	3 x	8	65	3 x	Pir-	70	2 x	Pir-	70	3 x	M	70
Croci alte		4 x	6	16	3 x	Max	16	2 x	Max	16	4 x	10	8	3 x	8	18	3 x	Max	20	2 x	Max	20	3 x	M	20
Panca stretta		4 x	6	45	3 x	M 20'	45	2 x	M 20'30	45	4 x	12	30	3 x	8	50	3 x	M 20'	55	2 x	M 20'30	55	3 x	M	55
Sid ben		4 x	6	18	3 x	Max	18	2 x	Max	18	4 x	15	10	3 x	8	20	3 x	Max	22	2 x	Max	22	3 x	M	22
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														Potenza III°																		
A	giorni		1	giorni		4	giorni		7	giorni		10	giorni		13	giorni		16	giorni		19	giorni		22								
Pressa Quadricipite	3	x	6	100	4	x	4	110	5	x	2	120	3	x	10	50	4	x	6	110	4	x	4	120	3	x	M	120	3	x	10	60
Squat Multipower avanti	3	x	6	60	4	x	4	60	5	x	2	60	3	x	10	30	4	x	6	65	4	x	4	70	3	x	M	70	3	x	10	35
Stacchi Lombari	3	x	6	60	4	x	4	60	5	x	2	60	3	x	10	30	4	x	6	65	4	x	4	70	3	x	M	70	3	x	10	35
Calf Power	3	x	6	60	4	x	4	60	5	x	2	60	3	x	10	30	4	x	6	65	4	x	4	70	3	x	M	70	3	x	10	35
Abdominal	3	x	6	30	4	x	4	30	5	x	2	30	3	x	10	15	4	x	6	35	4	x	4	40	3	x	M	40	3	x	10	20
B	giorni		2	giorni		5	giorni		8	giorni		11	giorni		14	giorni		17	giorni		20	giorni		23								
Girate	3	x	6	35	4	x	4	35	5	x	2	35	3	x	10	20	4	x	6	39	4	x	4	43	3	x	M	43	3	x	10	22
Tirate mento	3	x	6	30	4	x	4	30	5	x	2	30	3	x	10	20	4	x	6	34	4	x	4	38	3	x	M	38	3	x	10	19
Pressa Deltoidi	3	x	6	40	4	x	4	40	5	x	2	40	3	x	10	20	4	x	6	45	4	x	4	50	3	x	M	50	3	x	10	25
Curl Bilancere	3	x	6	30	4	x	4	30	5	x	2	30	3	x	10	20	4	x	6	34	4	x	4	38	3	x	M	38	3	x	10	19
Elevazioni gambe	3	x	6	4	4	x	4	4	5	x	2	4	3	x	10	2	4	x	6	5	4	x	4	6	3	x	M	6	3	x	10	3
C	giorni		3	giorni		6	giorni		9	giorni		12	giorni		15	giorni		18	giorni		21	giorni		24								
Rowing	3	x	6	45	4	x	4	45	5	x	2	45	3	x	10	30	4	x	6	50	4	x	4	55	3	x	M	55	3	x	10	28
Panca inclinata	3	x	6	50	4	x	4	50	5	x	2	50	3	x	10	30	4	x	6	55	4	x	4	60	3	x	M	60	3	x	10	30
Croci declinate	3	x	6	16	4	x	4	16	5	x	2	16	3	x	10	8	4	x	6	18	4	x	4	20	3	x	M	20	3	x	10	10
Parallele tricipiti	3	x	6	10	4	x	4	10	5	x	2	10	3	x	10	10	4	x	6	15	4	x	4	20	3	x	M	20	3	x	10	10
Sid ben	3	x	6	16	4	x	4	16	5	x	2	16	3	x	10	8	4	x	6	18	4	x	4	20	3	x	M	20	3	x	10	10
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								

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

Programma allenamento Maschi

Androide Clavicolare



PalCap System®

6 gennaio 2007

Potenza IV°

A	giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22								
Pressa Quadricipite	4 x 6	150	3 x m)*2	150	2 x m)*3	150	4 x 10	80	4 x 4	170	3 x m)*3	190	2 x m)*4	190	3 x M	80								
Squat Multipower avant 10	4 x 6	85	3 x Pir+	75	2 x M 20'	75	4 x 10	50	4 x 4	95	3 x Pir-	115	2 x m)*3	115	3 x M	50								
Stacchi Lombari	4 x 6	75	3 x m)*1	75	2 x m)*2	75	4 x 10	40	4 x 4	80	3 x m)*2	85	2 x M 20'30	85	3 x M	40								
Calf Power 15	4 x 6	115	3 x M 20'	115	2 x Pir+	115	4 x 12	60	4 x 4	130	3 x M 20'30	145	2 x Pir-	145	3 x M	60								
Abdominal	4 x 6	30	3 x M 20'	30	2 x m)*1	30	4 x 15	15	4 x 4	35	3 x m)*2	40	2 x M 20'30	40	3 x M	15								
B	giorni	2	giorni	5	giorni	8	giorni	11	giorni	14	giorni	17	giorni	20	giorni	23								
Tirate mento	4 x 6	40	3 x m)*2	40	2 x m)*3	40	4 x 10	20	4 x 4	45	3 x m)*3	50	2 x m)*4	50	3 x M	20								
Pressa Deltoidi 5	4 x 6	55	3 x Pir+	50	2 x M 20'	50	4 x 10	30	4 x 4	60	3 x Pir-	70	2 x m)*3	70	3 x M	30								
Girate	4 x 6	40	3 x m)*1	40	2 x m)*2	40	4 x 10	20	4 x 4	45	3 x m)*2	50	2 x M 20'30	50	3 x M	20								
Curl Bilancere 4	4 x 6	35	3 x M 20'	35	2 x Pir+	35	4 x 12	20	4 x 4	39	3 x M 20'30	43	2 x Pir-	43	3 x M	20								
Elevazioni gambe	4 x 6	6	3 x M 20'	6	2 x m)*1	6	4 x 15	5	4 x 4	7	3 x m)*2	8	2 x M 20'30	8	3 x M	5								
C	giorni	3	giorni	6	giorni	9	giorni	12	giorni	15	giorni	18	giorni	21	giorni	24								
Rowing	4 x 6	55	3 x m)*2	55	2 x m)*3	55	4 x 10	30	4 x 4	60	3 x m)*3	65	2 x m)*4	65	3 x M	30								
Panca declinata 5	4 x 6	65	3 x Pir+	60	2 x M 20'	60	4 x 10	40	4 x 4	70	3 x Pir-	80	2 x m)*3	80	3 x M	40								
Pek dek	4 x 6	65	3 x m)*1	65	2 x m)*2	65	4 x 10	40	4 x 4	70	3 x m)*2	75	2 x M 20'30	75	3 x M	40								
Parallele tricipiti 5	4 x 6	5	3 x M 20'	5	2 x Pir+	5	4 x 12	10	4 x 4	10	3 x M 20'30	15	2 x Pir-	15	3 x M	10								
Sid ben	4 x 6	18	3 x M 20'	18	2 x m)*1	18	4 x 15	10	4 x 4	20	3 x m)*2	22	2 x M 20'30	22	3 x M	10								
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



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 isotonico 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