

New Body Inn												PalCap System®													
Programma allenamento Maschi												6 gennaio 2007													
Androide Clavicolare								Principiante Reclutamento Fibre																	
A		giorni		1	giorni		4	giorni		7	giorni		10	giorni		13	giorni		16	giorni		19	giorni		22
A	Stacco Terra	10	3 x6	40	4 x6	40	5 Pm-	40	5 Pm-	50	5 Pm+	70	5 Pm+	80	6 Pm++	60	6 Pm+-	80							
B	Squat Bilancere	5	3 x8	50	4 x8	50	4 Pm-	50	4 Pm-	55	4 Pm+	65	4 Pm+	70	5 Pm++	70	4 Pm+-	55							
C	Leg estension	3 x10		20	3 x12		20	3 x15		20	3 x20		20	3 M		25	3 M		30	3 M		35	3 x20		20
A	Calf piedi	5	3 x6	45	3 x6	45	4 P--	45	4 P--	50	4 P++	60	4 P++	65	4 P++	65	4 P+-	65							
B	Calf seduto	5	3 x8	20	3 x8	20	4 P--	20	4 P--	25	4 P++	35	4 P++	40	4 P++	40	4 P+-	25							
C	Leg curl 75°	3 x10		15	4 x12		15	5 x15		15	5 x20		15	5 M		20	5 M		25	5 M		30	6 x20		15
B		giorni		2	giorni		5	giorni		8	giorni		11	giorni		14	giorni		17	giorni		20	giorni		23
A	Girate	4	3 x6	30	4 x6	30	5 Pm-	30	5 Pm-	34	5 Pm+	42	5 Pm+	46	6 Pm++	46	6 Pm+-	46							
B	Tirate mento	2	3 x8	25	4 x8	25	4 Pm-	25	4 Pm-	27	4 Pm+	31	4 Pm+	33	5 Pm++	33	4 Pm+-	27							
C	Alveoli	3 x10		6	3 x12		6	3 x15		6	3 x20		6	3 M		7	3 M		8	3 M		9	3 x20		6
A	Rematore	5	3 x6	45	4 x6	45	4 P--	45	4 P--	50	4 P++	60	4 P++	65	4 P++	65	4 P+-	65							
B	Low row	4	3 x8	35	4 x8	35	4 P--	35	4 P--	39	4 P++	47	4 P++	51	4 P++	51	4 P+-	39							
C	Lat machine dietro	3 x10		30	3 x12		30	5 x15		30	5 x20		30	5 M		35	5 M		40	5 M		45	6 x20		30
C		giorni		3	giorni		6	giorni		9	giorni		12	giorni		15	giorni		18	giorni		21	giorni		24
A	Lento dietro	2	3 x6	25	4 x6	25	5 Pm-	25	5 Pm-	27	5 Pm+	31	5 Pm+	33	6 Pm++	33	6 Pm+-	33							
B	Curl bilancere scott	2	3 x8	20	3 x8	20	4 Pm-	20	3 Pm-	22	4 Pm+	26	3 Pm+	28	5 Pm++	28	3 Pm+-	22							
C	Alzate laterali	3 x10		6	3 x12		6	3 x15		6	3 x20		6	3 M		7	3 M		8	3 M		9	3 x20		6
A	Panca	5	3 x6	45	4 x6	45	4 P--	45	4 P--	50	4 P++	60	4 P++	65	4 P++	65	4 P+-	65							
B	French press	4	3 x8	20	3 x8	20	4 P--	20	4 P--	24	4 P++	32	4 P++	36	4 P++	36	4 P+-	24							
C	Croci alte	3 x10		10	3 x12		10	5 x15		10	5 x20		10	5 M		12	5 M		14	5 M		16	6 x20		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	

A=Recupero 2 minuti Esecuzione: Controllata, fase negativa espositiva fase positiva

B=Recupero: 1,30 minuti Esecuzione Lenta fase negativa veloce fase positiva

C=Recupero: 1 minuto Esecuzione lenta fase negativa e lenta nella fase positiva

New Body Inn												PalCap System®						
Programma allenamento Maschi												6 gennaio 2007						
Androide Clavicolare												Potenza Reclutamento Fibre						
A	giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22		
Pressa Quadricipite	10	3 x6	90	4 x6	90	5 Pm-	90	5 Pm-	100	5 Pm+	120	5 Pm+	130	6 Pm+	130	6 Pm+	130	
Stacchi Lombari	5	3 x8	45	4 x8	45	4 Pm-	45	4 Pm-	50	4 Pm+	60	4 Pm+	65	5 Pm+	65	4 Pm+	50	
Leg estension		3 x10	45	3 x12	45	3 x15	45	3 x20	45	3 M	50	3 M	55	3 M	60	3 x20	45	
Cal Seduto	5	3 x6	20	3 x6	20	4 P--	20	4 P--	25	4 P++	35	4 P++	40	4 P++	40	4 P+-	40	
Calf Hack Power	5	3 x8	60	3 x8	60	4 P--	60	4 P--	65	4 P++	75	4 P++	80	4 P++	80	4 P+-	65	
Leg curl		3 x10	20	4 x12	20	5 x15	20	5 x20	20	5 M	25	5 M	30	5 M	35	6 x20	20	
B	giorni	2	giorni	5	giorni	8	giorni	11	giorni	14	giorni	17	giorni	20	giorni	23		
Girate	2	3 x6	25	4 x6	25	5 Pm-	25	5 Pm-	27	5 Pm+	31	5 Pm+	33	6 Pm+	33	6 Pm+	33	
Tirate mento	2	3 x8	25	4 x8	25	4 Pm-	25	4 Pm-	27	4 Pm+	31	4 Pm+	33	5 Pm+	33	4 Pm+	27	
Alveoli		3 x10	10	3 x12	10	3 x15	10	3 x20	10	3 M	12	3 M	14	3 M	16	3 x20	10	
Lento dietro	5	3 x6	40	3 x6	40	4 P--	40	4 P--	45	4 P++	55	4 P++	60	4 P++	60	4 P+-	60	
Curl Bilancere	2	3 x8	25	3 x8	25	4 P--	25	4 P--	27	4 P++	31	4 P++	33	4 P++	33	4 P+-	27	
Curl manubri		3 x10	6	4 x12	6	5 x15	6	5 x20	6	5 M	7	5 M	8	5 M	9	6 x20	6	
C	giorni	3	giorni	6	giorni	9	giorni	12	giorni	15	giorni	18	giorni	21	giorni	24		
Rematore inverso	5	3 x6	45	4 x6	45	5 Pm-	45	5 Pm-	50	5 Pm+	60	5 Pm+	65	6 Pm+	65	6 Pm+	65	
Low row	4	3 x8	35	4 x8	35	4 Pm-	35	4 Pm-	39	4 Pm+	47	4 Pm+	51	5 Pm+	51	4 Pm+	39	
Pull over		3 x10	14	3 x12	14	3 x15	14	3 x20	14	3 M	16	3 M	18	3 M	20	3 x20	14	
Panca	5	3 x6	45	3 x6	45	4 P--	45	4 P--	50	4 P++	60	4 P++	65	4 P++	65	4 P+-	65	
French press	4	3 x8	30	3 x8	30	4 P--	30	4 P--	34	4 P++	42	4 P++	46	4 P++	46	4 P+-	34	
Tricipiti poliercolina		3 x10	20	4 x12	20	5 x15	20	5 x20	20	5 M	24	5 M	28	5 M	32	6 x20	20	
AEROBICA	B	150	10	B	155	10	B	160	15	B	150	15	B	160	15	B	150	15
	B	150	10	B	155	10	B	160	15	B	150	15	B	160	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 progrissivamente portatati a lavorare con i battiti cardiaci riportati dalla tabella																		

New Body Inn										PalCap System®								
Programma allenamento Maschi										6 gennaio 2007								
Androide Clavicolare										Iniziandi Reclutamento Fibre								
A			Giorni			1°	4°	7°	Giorni			10°	16°	19°	Giorni		10°	22°
Stacco terra			10	3	Pm-	80	80	90	3	Pm+	60	90	100	3	Pm++	60	60	
Affondi bilancere			5	3	Pm-	45	45	50	3	Pm+	35	50	55	3	Pm++	35	35	
Leg curl			3 x15			20	20	25	3	M	15	25	30	3	M	30	30	
Stacchi femorali			5	3	P--	45	45	50	3	P++	35	50	55	3	P++	55	55	
Calf piedi			5	3	P--	55	55	60	3	P++	45	60	65	3	P++	65	65	
Leg estension			3 x15			20	20	25	3	M	10	25	30	3	M	30	30	
B			Giorni			2°	5°	8°	Giorni			11°	14°	17°	20°		23°	
1/2 Stacco + giratate+slancio			2	3	Pm-	25	25	27	3	Pm+	21	27	29	3	Pm++	21	21	
Alveoli			3 x15			10	10	12	3	M	6	12	14	3	M	6	6	
Curl bilancere			2	3	P--	25	25	27	3	P++	21	27	29	3	P++	29	29	
Rematore			5	3	Pm-	60	60	65	3	Pm+	50	65	70	3	Pm++	70	70	
Lat machine dietro			3 x15			30	30	35	3	M	25	35	40	3	M	40	40	
Pull over			5	3	P--	12	12	17	3	P++	2	17	22	3	P++	22	22	
C			Giorni			3°	6°	9°	Giorni			12°	15°	18°	21°		24°	
Stacco+ Girate			4	3	Pm-	30	30	34	3	Pm+	22	34	38	3	Pm++	22	22	
Lento dietro			4	3	P--	30	30	34	3	P++	22	34	38	3	P++	22	22	
Alzate laterali			3 x15			6	6	7	3	M	4	7	8	3	M	8	8	
Panca declinata			5	3	Pm-	55	55	60	3	Pm+	45	60	65	3	Pm++	65	65	
Croci declinate			3 x15			16	16	18	3	M	14	18	20	3	M	20	20	
French press			5	3	P--	30	30	35	3	P++	20	35	40	3	P++	40	40	
AEROBICA			Bc Min			130	130	130	Bc Min			135	135	135	Bc Min		140	140
			Bc Min			130	130	130	Bc Min			135	135	135	Bc Min		135	135
L' esercizio va eseguito enfattizzando al massimo l'estensione e la contrazione. Recupera a sufficienza fra una serie e l'alt																		
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												Forza Reclutamento Fibre												
A	giorni		1	giorni		4	giorni		7	giorni		10	giorni		13	giorni		16	giorni		19	giorni		22
Tirate +Girata+Squat	5	3 x4	40	4 x4	40	5 Pm-	40	5 Pm-	45	5 Pm+	55	5 Pm+	60	6 Pm--	45	6 Pm--	60							
Squat avanti 90°	5	3 x6	60	4 x6	60	4 Pm-	60	4 Pm-	65	4 Pm+	75	4 Pm+	80	5 Pm--	65	4 Pm--	65							
Calf piedi		3 x6	60	3 x8	60	3 x10	60	3 x12	60	3 M	60	3 M	65	3 M	70	3 x20	60							
Abdominal	5	3 x4	30	4 x4	30	5 Pm-	30	5 Pm-	35	5 Pm+	45	5 Pm+	50	6 Pm--	35	6 Pm--	50							
Elevazioni gambe	1	3 x6	8	4 x6	8	4 Pm-	8	4 Pm-	9	4 Pm+	11	4 Pm+	12	5 Pm--	9	4 Pm--	9							
Sid ben		3 8	22	4 x8	22	4 x10	22	4 x12	22	4 M	22	4 M	26	4 M	30	4 x20	22							
B	giorni		2	giorni		5	giorni		8	giorni		11	giorni		14	giorni		17	giorni		20	giorni		23
Strappi	5	3 x4	40	4 x4	40	5 Pm-	40	5 Pm-	45	5 Pm+	55	5 Pm+	60	6 Pm--	45	6 Pm--	60							
1/2 Stacchi +Portate	15	3 x6	130	4 x6	130	4 Pm-	130	4 Pm-	145	4 Pm+	175	4 Pm+	190	5 Pm--	145	4 Pm--	145							
1/2 stacco + girata		3 x6	45	3 x8	45	3 x10	45	3 x12	45	3 M	45	3 M	50	3 M	55	3 x20	45							
Stacchi	15	3 x4	115	4 x4	115	5 Pm-	115	5 Pm-	120	5 Pm+	130	5 Pm+	135	6 Pm--	120	6 Pm--	135							
Rematore inverso	5	3 x6	60	3 x6	60	4 Pm-	60	3 Pm-	65	4 Pm+	75	3 Pm+	80	5 Pm--	65	3 Pm--	65							
Stacco lombare		3 8	70	3 x8	70	3 x10	70	3 x12	70	3 M	70	3 M	85	3 M	100	3 x20	70							
C	giorni		3	giorni		6	giorni		9	giorni		12	giorni		15	giorni		18	giorni		21	giorni		24
Slanci	4	3 x4	30	4 x4	30	5 Pm-	30	5 Pm-	34	5 Pm+	42	5 Pm+	46	6 Pm--	34	6 Pm--	46							
Lento avanti slanciato	5	3 x6	40	3 x6	40	4 Pm-	40	3 Pm-	45	4 Pm+	55	3 Pm+	60	5 Pm--	45	3 Pm--	45							
Lento dietro multipower		3 x6	40	3 x8	40	3 x10	40	3 x12	40	3 M	40	3 M	45	3 M	50	3 x20	40							
Panca Declinata	5	3 x4	70	3 x4	70	4 Pm-	70	4 Pm-	75	4 Pm+	85	4 Pm+	90	5 Pm--	75	5 Pm--	90							
Panca stretta Multipower	5	3 x6	45	3 x6	45	3 Pm-	45	3 Pm-	50	3 Pm+	60	3 Pm+	65	4 Pm--	50	3 Pm--	50							
Curl bilancere		3 8	35	3 x8	35	3 x10	35	3 x12	35	3 M	35	3 M	39	3 M	43	3 x20	35							
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 prograssivamente portatati 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