

ALLENAMENTO (Total Body)

ESERCIZIO	INT.	SET	RIP.	REC.	NOTE
Squat Jump	40% RM	5	40% RM	30" ..35" ..40" ..	Fare Test
Affondi avanti 1 gamba per volta (prima 8-14 rip con 1 gamba, poi l'altra, poi pausa)	RPE8	4	(8-14) + (8-14)	30"	
Calf in piedi	RPE9	4	18-26	20"	
Piegamenti (Push-up)	30% RM	5	30% RM	30" ..35" ..40" ..	Fare Test
Sky diver	RPE9	5	20"-30"	30"	Tenere la posizione
Dips su panca	RPE8	4	6-10	40"	
Total crunch	RPE9	3	15	45"	Set composto
Crunch bici			15		

NOTE

CARATTERISTICHE SCHEDA

Livello: programma consigliato per soggetti di livello base/intermedio.

Modalità: allenamento in full body, andando quindi a sollecitare tutti i muscoli del corpo in ogni seduta.

Frequenza: potrete scegliere di allenarvi dalle 2 alle 3 volte nel corso della settimana, avendo cura di alternare adeguate fasi di recupero.

Attrezzatura: 1 asciugamano/tappetino, 1 sedia.

INDICAZIONI GENERALI

Riscaldamento: fare sempre 5' prima dell'allenamento (salto corda, jumping jack, skip sul posto, circonduzioni per le spalle)

RPE9: si tratta dell'intensità percepita. Va da 0 (nessuno sforzo) a 10 (massimale).

40%RM: fare test per stabilire numero di ripetizioni massimali. Poi sulla base del risultato calcolare il numero di ripetizioni da fare. Il test è da eseguire a parte, prima di svolgere l'allenamento.

RIP. 8-14: si tratta di un range. Si dovrà quindi scegliere il numero di ripetizioni da questo range, regolandosi in base all'intensità indicata.

Set composto: eseguire i 2 esercizi di seguito senza pausa, recupero al termine.

Stretching: fare sempre 5' dopo l'allenamento

MODALITA' DI ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI

Gambe: <https://robertoluppi.com/esercizi-a-corpo-libero-gambe/>

Arti superiori e tronco: <https://robertoluppi.com/esercizi-a-corpo-libero-arti-superiori-e-tronco/>

IMPORTANTE: l'autore non potrà in alcun caso essere ritenuto responsabile per incidenti, lesioni o conseguenti danni derivanti dall'uso di questa scheda, la quale vuole essere una semplice proposta "generale" di allenamento a corpo libero. Non tiene pertanto conto delle differenze individuali o del livello di allenamento. L'esecuzione sbagliata degli esercizi può causare infortuni e dolori articolari, si consiglia pertanto di prestare la massima attenzione e di eseguire movimenti adatti al proprio livello di forma. Coloro che usufruiscono delle tecniche citate in questa scheda lo fanno sotto la loro personale responsabilità. Se si hanno dubbi sulla tecnica di esecuzione degli esercizi, consultare prima un Personal Trainer.