

ALLENAMENTO A (Pettorali + Dorsali + Bicipiti + Tricipiti)

ESERCIZIO	INT.	SET	RIP.	REC.	NOTE
Piegamenti (Push-up)	30%RM	5	30% RM	30" ..35" ..40" ..	Fare Test
Trazioni orizzontali al tavolo (da eseguire posizionandosi sotto un tavolo)	30%RM	5	30% RM	30" ..35" ..40" ..	Fare Test
Piegamenti inclinati (Incline Push-up) (con mani in appoggio su rialzo)	RPE8	3	6-18	40"	
Back Row su pavimento a gomiti stretti	RPE8	3	6-18	40"	
Curl con asciugamano alla porta (utilizzare un asciugamano, fissandolo ad una porta)	RPE8	4	8-20	40"	
Dips su panca	RPE8	4	8-20	40"	
Crunch bici	RPE9	3	15-30	30"	

NOTE

CARATTERISTICHE SCHEDA

Livello: programma consigliato per soggetti di livello intermedio.

Modalità: stimolo allenante suddiviso su 2 sedute (upper / lower).

Frequenza: ripetere per 2 volte in totale nel corso della settimana (A, B, A, B), avendo cura di alternare adeguate fasi di riposo.

Attrezzatura: 1 asciugamano/tappetino, 1 tavolo, 1 sedia.

INDICAZIONI GENERALI

Riscaldamento: fare sempre 5' prima dell'allenamento (salto corda, jumping jack, skip sul posto / quando alleni la parte superiore inserisci delle circonduzioni per le spalle)

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

30%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. 6-18: si tratta di un range. Si dovrà quindi scegliere il numero di ripetizioni da questo range, regolandosi in base all'intensità indicata.

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.

ALLENAMENTO B (Gambe + Spalle)

ESERCIZIO	INT.	SET	RIP.	REC.	NOTE
Squat Jump	50%RM	5	50% 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"	
Leg curl su pavimento (corpo libero, posizione supina, massimo controllo)	RPE8	3	6-18	40"	
Ponte glutei con tenuta 3"	RPE8	3	15-25	30"	Tenere 3" in max contrazione
Calf in piedi	RPE9	4	18-26	25"	
Pike Push-up	30%RM	5	30% RM	30" ..35" ..40" ..	
Crunch inverso	RPE9	3	10-20	30"	

NOTE

CARATTERISTICHE SCHEDA

Livello: programma consigliato per soggetti di livello intermedio.

Modalità: stimolo allenante suddiviso su 2 sedute (upper / lower).

Frequenza: ripetere per 2 volte in totale nel corso della settimana (A, B, A, B), avendo cura di alternare adeguate fasi di riposo.

Attrezzatura: 1 asciugamano/tappetino, 1 tavolo, 1 sedia.

INDICAZIONI GENERALI

Riscaldamento: fare sempre 5' prima dell'allenamento (salto corda, jumping jack, skip sul posto / quando alleni la parte superiore inserisci delle circonduzioni per le spalle)

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

50%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.

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.