

Full body 1

ESERCIZIO	INT.	SET	RIP.	REC.
Stacco da terra sumo con manubrio <i>- Piedi ben distanziati, mantieni curve fisiologiche schiena</i> <i>- Espira quando sali (in fase concentrica), inspira quando scendi</i>	RPE7/8	3	12	1'..1'30"
Leg extension <i>- Mantieni curve fisiologiche schiena</i> <i>- Espira quando sali (in fase concentrica), inspira quando scendi</i>	RPE7/8	3	12	1'
Leg curl <i>- Mantieni curve fisiologiche schiena</i> <i>- Espira quando scendi (in fase concentrica), inspira quando sali</i>	RPE7/8	3	12	1'
Chest press orizzontale <i>- Cura l'assetto scapolare (spalle indietro e petto in fuori)</i> <i>- Espira quando spingi (fase concentrica), inspira quando torni</i>	RPE7/8	3	12	1'..1'30"
Lat machine avanti con asta <i>- Presa larga, porta giù passando vicino al volto, gomiti ai fianchi</i> <i>- Espira quando tiri giù (fase concentrica), inspira quando torni su</i>	RPE7/8	3	12	1'
Curl con bilanciere Z <i>- Movimento completo da max allungamento a max accorciamento</i> <i>- Espira quando sali (fase concentrica), inspira quando scendi</i>	RPE7/8	3	12	1'
Push down al cavo alto con barra <i>- Gomiti stretti e vicini ai fianchi, massimo controllo</i> <i>- Espira quando scendi (fase concentrica), inspira quando sali</i>	RPE7/8	3	12	1'

NOTE

CARATTERISTICHE SCHEDA

Livello: programma consigliato per soggetti principianti.

Modalità: allenamento in Full body, andando quindi a sollecitare in ogni seduta sempre gli stessi gruppi muscolari.

Frequenza: si parte da un minimo di 2 sedute settimanali, ma nulla vieta di allenarsi anche 3 volte nel corso della settimana alternando le due schede.

Durata: finchè noti che ci sono dei miglioramenti sui carichi, puoi proseguire senza particolari problemi. In genere questo tipo di allenamento inizia a diventare poco efficace dopo alcune settimane di messa in pratica.

Attrezzatura: necessario allenarsi in palestra/sala pesi.

INDICAZIONI GENERALI

Riscaldamento: fare sempre 5' di riscaldamento generale prima dell'allenamento (una camminata sul tapis roulant ad esempio).

RPE9: si tratta dell'intensità percepita. Va da 0 (nessuno sforzo) a 10 (massimale). Le serie possono quindi avere un carico variabile.

Stretching: fare sempre 5' dopo l'allenamento.

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.

Full body 2

ESERCIZIO	INT.	SET	RIP.	REC.
Pulley al cavo basso con triangolo - Mantieni curve fisiologiche, gomiti stretti e apri le spalle in concentrica - Espira quando tiri (in fase concentrica), inspira quando torni avanti	RPE7/8	3	12	1'..1'30"
Croci con manubri su panca piana - Cura l'assetto scapolare (spalle indietro e petto in fuori) - Espira quando chiudi (fase concentrica), inspira quando apri	RPE7/8	3	12	1'
French press con bilanciere Z - Gomiti stretti, massimo controllo - Inspira quando scendi, espira quando sali (fase concentrica)	RPE7/8	3	12	1'
Curl al cavo basso con barra - Gomiti stretti e vicini ai fianchi, massimo controllo - Espira quando sali (in fase concentrica), espira quando scendi	RPE7/8	3	12	1'
Leg Press orizzontale - Piedi paralleli a larghezza spalle, mantieni curve fisiologiche schiena - Inspira quando scendi, espira quando sali (in fase concentrica)	RPE7/8	3	12	1'..1'30"
Affondi dietro alterni - Movimento alterno: 1,1,2,2... - Inspira quando scendi, espira quando sali (in fase concentrica)	RPE7/8	3	12	1'
Calf in piedi al multipower o alla macchina - Movimento completo in max contrazione e max allungamento	RPE7/8	3	12	40"

NOTE

CARATTERISTICHE SCHEDA

Livello: programma consigliato per soggetti principianti.

Modalità: allenamento in Full body, andando quindi a sollecitare in ogni seduta sempre gli stessi gruppi muscolari.

Frequenza: si parte da un minimo di 2 sedute settimanali, ma nulla vieta di allenarsi anche 3 volte nel corso della settimana alternando le due schede.

Durata: finchè noti che ci sono dei miglioramenti sui carichi, puoi proseguire senza particolari problemi. In genere questo tipo di allenamento inizia a diventare poco efficace dopo alcune settimane di messa in pratica.

Attrezzatura: necessario allenarsi in palestra/sala pesi.

INDICAZIONI GENERALI

Riscaldamento: fare sempre 5' di riscaldamento generale prima dell'allenamento (una camminata sul tapis roulant ad esempio).

RPE9: si tratta dell'intensità percepita. Va da 0 (nessuno sforzo) a 10 (massimale). Le serie possono quindi avere un carico variabile.

Stretching: fare sempre 5' dopo l'allenamento.

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.

