

PUSH

ESERCIZIO	INT.	SET	RIP.	REC.
Distensioni su panca piana con bilanciere - Fai prima 1-2 serie di riscaldamento - Cura l'assetto scapolare, massimo controllo	RPE9	3	8..10	90''...
Croci ai cavi alti - Chiudi in basso arrivando al bacino - Fase eccentrica (quando sali) lenta e controllata	RPE8	3	8..10	60''
Distensioni su panca 30° con manubri - Cura l'assetto scapolare, massimo controllo	RPE8	3	8..10	90''
Lento avanti con manubri seduti - Fai prima 1 serie preparatoria - Cura l'assetto scapolare, massimo controllo	RPE9	3	8..10	90''...
Alzate laterali con manubri in piedi - Arriva ad altezza spalle, massimo controllo	RPE8	3	10..12	60''
French press bilanciere curvo su panca piana - Fai prima 1 serie preparatoria - Gomiti stretti e fermi, massimo controllo	RPE8	3	8..10	90''
Push down al cavo alto 1 braccio per volta - Usa maniglia con presa in supinazione, range completo - Prima le rip previste con 1 braccio, poi l'altro, poi pausa	RPE9	3	10..12	45''

NOTE

CARATTERISTICHE SCHEDA

Livello: programma consigliato per soggetti di livello intermedio.

Modalità: allenamento in Push/Pull/Legs, andando quindi a sollecitare in ogni seduta gruppi muscolari diversi.

Frequenza: si parte da un minimo di 3 sedute settimanali, ma nulla vieta di allenarsi 4 o anche 5 volte nel corso della settimana. Per regolarti su come gestire la frequenza leggi: <https://robertoluppi.com/push-pull-legs/>

Durata: usa questa scheda finché riesci a migliorare la tua performance. Questo potrebbe voler dire dover cambiare scheda dopo alcune settimane.

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).

RIP. 8..10: si tratta di un range. Si dovrà quindi scegliere il numero di ripetizioni da questo range, regolandosi in base all'intensità indicata.

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

90''...: è il recupero minimo fra una serie e l'altra. I puntini di sospensione indicano che puoi prenderti più tempo se serve. L'obiettivo è poter dare il massimo sulla serie successiva.

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. Non tiene pertanto conto delle differenze individuali o del livello di allenamento. L'esecuzione sbagliata degli esercizi può causare infortuni, si consiglia pertanto di prestare la massima attenzione. 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.

PULL

ESERCIZIO	INT.	SET	RIP.	REC.
Pulley al cavo con triangolo - Fai prima 1-2 serie di riscaldamento - Con i gomiti non superare la linea del tronco, massimo controllo	RPE9	3	8..10	90''...
Pulley 1 braccio per volta con maniglia - Inclina il busto, porta in supinazione la mano, tieni 2'' in max contr. - Prima le rip previste con 1 braccio, poi l'altro, poi pausa	RPE8	3	8..10	45''
Lat machine avanti - Fase eccentrica (quando sali) lenta e controllata	RPE8	3	8..10	90''
Lat machine con triangolo - Fase eccentrica (quando sali) lenta e controllata	RPE9	3	8..10	90''...
Alzate laterali con manubri a tronco flesso - Focus su deltoidi posteriori, massimo controllo	RPE8	3	10..12	60''
Curl con bilanciere curvo - Fai prima 1 serie preparatoria - Gomiti stretti e fermi, movimento completo	RPE8	3	8..10	90''
Curl al cavo basso 1 braccio per volta - Usa maniglia con presa in supinazione, movimento completo - Prima le rip previste con 1 braccio, poi l'altro, poi pausa	RPE9	3	10..12	45''

NOTE

CARATTERISTICHE SCHEDA

Livello: programma consigliato per soggetti di livello intermedio.

Modalità: allenamento in Push/Pull/Legs, andando quindi a sollecitare in ogni seduta gruppi muscolari diversi.

Frequenza: si parte da un minimo di 3 sedute settimanali, ma nulla vieta di allenarsi 4 o anche 5 volte nel corso della settimana. Per regolarti su come gestire la frequenza leggi: <https://robertoluppi.com/push-pull-legs/>

Durata: usa questa scheda finché riesci a migliorare la tua performance. Questo potrebbe voler dire dover cambiare scheda dopo alcune settimane.

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).

RIP. 8..10: si tratta di un range. Si dovrà quindi scegliere il numero di ripetizioni da questo range, regolandosi in base all'intensità indicata.

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

90''...: è il recupero minimo fra una serie e l'altra. I puntini di sospensione indicano che puoi prenderti più tempo se serve. L'obiettivo è poter dare il massimo sulla serie successiva.

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. Non tiene pertanto conto delle differenze individuali o del livello di allenamento. L'esecuzione sbagliata degli esercizi può causare infortuni, si consiglia pertanto di prestare la massima attenzione. 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.

LEGS

ESERCIZIO	INT.	SET	RIP.	REC.
Squat con bilanciere - Fai prima 2-3 serie di riscaldamento - Occhio alla schiena, mantieni curve fisiologiche, massimo controllo	RPE9	3	8..10	90'...
Leg curl seduti - Fase eccentrica (quando sali) lenta e controllata	RPE9	3	8..10	60''
Leg Press - Fai prima 1-2 serie di riscaldamento - Occhio alla schiena, mantieni curve fisiologiche, massimo controllo	RPE8	3	8..10	90'...
Leg extension - Fase eccentrica (quando scendi) lenta e controllata	RPE9	3	8..10	60''
Affondi 1 gamba per volta al multipower - Prima le rip previste con 1 gamba, poi l'altra, poi pausa	RPE8	3	8..10	45''
Adductor machine - Tieni 2'' in max contrazione, esegui in modo lento e controllato	RPE8	3	10..12	60''
Calf in piedi alla macchina o alla Leg Press - Tieni i piedi paralleli, con le punte puntate in avanti - Tieni 2'' in max contrazione, massimo controllo	RPE9	4	12..15	45''

NOTE

CARATTERISTICHE SCHEDA

Livello: programma consigliato per soggetti di livello intermedio.

Modalità: allenamento in Push/Pull/Legs, andando quindi a sollecitare in ogni seduta gruppi muscolari diversi.

Frequenza: si parte da un minimo di 3 sedute settimanali, ma nulla vieta di allenarsi 4 o anche 5 volte nel corso della settimana. Per regolarti su come gestire la frequenza leggi: <https://robertoluppi.com/push-pull-legs/>

Durata: usa questa scheda finché riesci a migliorare la tua performance. Questo potrebbe voler dire dover cambiare scheda dopo alcune settimane.

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).

RIP. 8..10: si tratta di un range. Si dovrà quindi scegliere il numero di ripetizioni da questo range, regolandosi in base all'intensità indicata.

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

90'... è il recupero minimo fra una serie e l'altra. I puntini di sospensione indicano che puoi prenderti più tempo se serve. L'obiettivo è poter dare il massimo sulla serie successiva.

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. Non tiene pertanto conto delle differenze individuali o del livello di allenamento. L'esecuzione sbagliata degli esercizi può causare infortuni, si consiglia pertanto di prestare la massima attenzione. 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.