



Studio di Personal Training Miletto

ALLENAMENTI E CONSIGLI NUTRIZIONALI REALMENTE PERSONALIZZATI

Data:

Cognome e Nome:

Durata periodo allenante: 4 settimane (3 di carico + 1 di scarico)

Mesociclo: Olistico

Obiettivo Finale: Definizione - bassa percentuale di grasso corporeo

Metodo utilizzato: Triserie 5-10-30

Velocità d'esecuzione: 5 – esplosive, 10 – normali, 30 - lente

Riscaldamento: 5' di bike

PARTE A: Gambe – Addome – Spalle

ESERCIZIO	SETS & REPS	RECUPERO	CARICO (kg)				
			1 Sett.	2 Sett.	3 Sett.	4 Sett.	
Pressa	5	0					
Affondi 2man in avanzamento	10		x 3				
Squat 2man	30						
Leg Curl	5	0					
Stacchi g. tese	10		x 3				
Bike livello alto	1'30						
Crunch libretto	15	0					
Decubito prono isometria	40"		x 3				
Crunch palla + peso	15						
Shoulder	5	0					
Spinte 2man 30°	10		x 3				
Alzate laterali	30						
Stretching							

PARTE B: Petto – Dorso – Braccia - Addome

Chest Press	5	}	x 3	0				
Croci 2man 30°	10			0				
Panca piana	30			2'				
Vertical traction	5	}	x 3	0				
Trazioni facilitate	10			0				
Rematore 2man	30			2'				
French 2man	5	}	x 2	0				
Piegamenti panchetta	10			0				
Curl 2man 60°	30			2'				
Crunch inversi + peso	15	}	x 3	0				
Crunch declinata	15			0				
Sit up	15			2'				
Stretching								