

# Marco Rovere

A woman with a fit physique is shown from the waist up, wearing a white Nike sports bra with a neon yellow band and black Nike shorts. She is wearing a black smartwatch on her left wrist. The background is a plain, light grey wall.

## CORPO PERFETTO DONNA

L' ALLENAMENTO A CORPO LIBERO  
SPECIFICO PER LA DONNA PER  
TONIFICARSI E DIMAGRIRE

# **CORPO PERFETTO DONNA**

**L' ALLENAMENTO A CORPO  
LIBERO SPECIFICO PER LA DONNA  
PER TONIFICARSI E DIMAGRIRE**



# MARCO ROVERE

CORPO PERFETTO DONNA

di Marco Rovere

Copyright © 2016

È severamente vietata la duplicazione dei testi delle foto

contenute in ogni sua forma anche parziale senza il permesso dell'autore.

L'autore non intende sostituirsi in nessun modo e in nessun caso al consiglio del vostro medico o di altri specialisti. Non si ritiene inoltre responsabile per effetti e conseguenze risultanti dai consigli riportati in questo libro sulla vostra persona.

Tutte le informazioni contenute in questo libro offrono spunti nuovi e non intendono sostituirsi a parere medico.

## **PRESENTAZIONE**

Il libro che stai leggendo, è stato pensato e creato per rispondere a quelle che sono le esigenze dell'allenamento della donna. Le donne, diversamente dagli uomini hanno esigenze e obiettivi diversi. Partendo da questo punto ho deciso di creare un programma, esclusivo, solo per lei.

Probabilmente, già ti alleni da qualche

tempo, forse frequenti una palestra con dei corsi, o magari vai ogni tanto a correre nel parco e fai qualche esercizio. Oppure è la prima volta che acquisti un libro del genere e non ti sei mai allenata e sei ferma da un po'. Che tu sia già in buona forma o che tu sia agli inizi, questo programma è indicato per te. La cosa importante è la motivazione e lo scopo finale.

Con questo libro avrai tutti gli elementi che ti servono per ottenere un fisico snello, asciutto, tonico. Ho pensato a quelle che saranno tutti gli step a cui andrai incontro e ti ho preparato tutto il necessario per aiutarti in questa tua sfida personale. Ti spiegherò come

personalizzare la dieta, come orientarti nel mondo dei cibi “light” e come fare per non prendere fregature, sarai seguita con un programma di allenamento di 5 mesi dove ti guiderò negli esercizi del corpo libero e calistenico.

Sono promesse importanti per un piccolo manuale, ma le sfide non mi spaventano e spero non spaventino nemmeno te, perché, se mi darai fiducia, seguirai i miei consigli e i miei allenamenti, ti posso garantire che arriverai a quell’obiettivo tanto ambito. Non sarà facile e ci sarà da faticare ma alla fine della scalata ti posso assicurare che il panorama sarà veramente bello da lassu’.



Il tuo personal  
**Marco**

## **INTRODUZIONE**

Ho pensato molto, prima di scrivere questo libro, a quale tipologia di allenamento meglio si adattasse alle esigenze di una donna. Ho pensato anche, se dedicare molto tempo alla descrizione teorica degli esercizi e della

biomeccanica, oppure dare a questo manuale una impronta molto piu' pratica e diretta. Non è stato facile perché, non sapendo chi leggerà questo manuale, diventa difficile soddisfare le attese. Ho quindi pensato a quelle che sono le difficoltà che si incontrano in un allenamento tipico. Quali sono le domande piu' frequenti delle donne quando iniziano ad allenarsi e che cosa si aspettano.

Quindi il primo obiettivo di questo libro, è quello di darti gli strumenti per poterti allenare ed impostare un allenamento da zero, aiutarti a monitorare nei tuoi progressi e seguirti passo passo, con delle schede di

allenamento.

Il secondo obiettivo che mi sono dato, è quello di aiutarti ad appassionarti all'allenamento. Appassionarsi a quello che uno fa è importante, l'allenamento è qualcosa di faticoso, ma, se svolto con passione è anche bellissimo e ti permette di raggiungere risultati impensabili. Se seguirai i miei consigli e ti allenerai come ti viene spiegato in questo libro otterrai risultati estetici, funzionali e anche in termini di salute su tutto il tuo corpo.

Avendo a che fare tutti i giorni con molte tipologie di persone, so che specialmente le donne, sono sempre

molto prese da un sacco di cose da fare. Impegni, lavoro, riunioni, casa, e, non tutte hanno la possibilità di allenarsi in palestra e in maniera continuativa. Altre invece potrebbero allenarsi ma non hanno le idee chiare in fatto di allenamento, il piu' delle volte seguono quello che fa l'amica o vanno piu' per sentito dire.

Ho deciso quindi, di farti arrivare ad a raggiungere degli ottimi risultati allenandoti con un metodo a corpo libero.

Perché proprio il corpo libero? Ho notato che solitamente, le donne, sono quelle piu' propense a sperimentare

tipologie di allenamento nuove. Sono quelle che frequentano molti corsi musicali, provano le ultime discipline americane che spopolano nelle palestre ma, dopo poco perdono entusiasmo, non vedendo arrivare i risultati sperati e, lasciano perdere.

Per esperienza so anche che, la sala pesi non ha quel fascino magnetico che ha per gli uomini, seppure l'allenamento con i pesi è la base di tutto sia per gli uomini che per le donne, ma salvo alcune eccezioni ci si orienta verso altre tipologie di allenamento.

Mi sono chiesto quindi come fare per coinvolgere e aiutare una donna ad

appassionarsi all'allenamento. Da qui la scelta di proporre un allenamento semplice ma allo stesso tempo molto efficace. Seppure ritengo l'allenamento con i pesi, manubri, bilancieri molto efficace per le donne, ho voluto dare una alternativa per chi vuole provare un allenamento nuovo, magari al parco o se si ha poco tempo in casa. È uno sport per tutti e per tutte le tasche, perchè per praticarlo non bisogna spendere nulla. Magari si ha la fortuna di avere un parco vicino casa e ci si può andare ad allenare da soli o in compagnia, se il clima invece non lo permette, perchè fa buio presto o piove o fa freddo, basta prendere due parallele mobili e ci si può allenare tranquillamente tra le mura

domestiche.

Quello che ti offro, quindi, è un'alternativa alla classica palestra. Il nostro corpo è il miglior attrezzo che abbiamo per allenarci. Saperlo utilizzare, saperlo muovere ci permetterà di elevare le nostre prestazioni fisiche e raggiungere livelli estetici e sportivi molto alti.

Noterai fin dalle prime settimane come tutto il tuo corpo apparirà più tonico, gambe e glutei sodi, addome tirato, spalle e braccia scolpite e ti sentirai più in forma e più in salute.

Molti personal trainers, oggi propongono l'allenamento a corpo

libero o calistenico a svariate tipologie di atleti ed è molto di moda nelle palestre. Gli allenamenti che io ti propongo saranno orientati alla costruzione muscolare, alla definizione, alla tonificazione. Il mio obiettivo non è quello di trasformarti in una campionessa di culturismo, ma di darti quella tonicità e femminilità che caratterizza il corpo di una donna bella e forte.

La parola calistenico infatti significa proprio questo, bello e forte (dal greco Kalos e Sthenos).

Cercherò quindi di migliorarti utilizzando il corpo come macchina



brucia grassi, e ti farò migliorare moltissimo.

## **I BENEFICI DEL SISTEMA CALISTENICO**

Cerco sempre di proporre il meglio alle persone che si affidano ai miei servizi. Il metodo calistenico è un metodo che ha numerosi vantaggi, questi che seguono sono solo alcuni di questi vantaggi:

- permette di migliorare notevolmente la coordinazione motoria

(generale e specifica)

- Permette di sviluppare qualsiasi qualità muscolare (forza, velocità, resistenza, ipertrofia muscolare, esplosività, mobilità e flessibilità...) al pari di un classico allenamento in palestra.

- si lavora sul potenziamento del CORE per la prevenzione infortuni e il miglioramento generale del corpo e della postura

- specialmente per le donne,

permette di trovare nuovi stimoli e aiuta a tonificare gambe, glutei, spalle e braccia con lavori mirati e specifici.

- Fa ottenere un fisico da copertina, il che non mi sembra male!!

Attenzione però, perché, tutti i movimenti che andremo a fare, sono dei movimenti liberi, ovvero non controllati da nessuna macchina. Dovrai fare molta attenzione, specialmente se parti da un livello basso o se non hai molta dimestichezza con gli esercizi. A mio avviso le cose più importanti alle quali devi fare maggiormente attenzione sono:

- ascolta il tuo corpo. Gli esercizi devono sempre essere eseguiti con la tecnica corretta. Quando la tecnica per motivi di fatica o di stress viene a mancare interrompe immediatamente l'esercitazione! Troppo spesso capita che per sciocchezze o per stanchezza o per un momento di distrazione ci si imbatta in infortuni piu' o meno gravi. Questo a te non deve succedere.

- scelta degli esercizi. Adatta gli esercizi secondo una scala di apprendimento. Parti dalla propedeutica piu' semplice e, solo quando hai dimestichezza e padroneggi completamente

quell'esercizio, passa allo step successivo.

## **I MOVIMENTI BASE DEL CORPO LIBERO**

Io non so da quale condizione atletica tu stia partendo. È possibile che sia già bravissima e puoi già confrontarti senza problemi con gli allenamenti che ti propongo oppure sei alle prime armi e quindi hai bisogno di capire meglio cosa andremo a fare. In tutte e due i casi un

po' di ripasso non guasta mai. I movimenti base del calistenico risiedono in questi 3 esercizi.

**Squat a corpo libero:** esercizio base per l'allenamento degli arti inferiore. (glutei, coscie) può essere svolto in tantissimi modi. Saltando, con le gambe piu' o meno divaricate, con pesi, con una sola gamba ecc



**Trazione orizzontali:** esercizio per andare ad allenare i muscoli della schiena e delle braccia (dorsali e bicipiti). Puoi svolgerlo come indicato nella foto oppure modificando la posizione dei piedi e delle gambe, per esempio ti accorgerai che mettendo le gambe su un rialzo come una sedia la

difficoltà aumenta





## **Piegamenti facilitati o normali:**

esercizio per allenare i muscoli della parte superiore del corpo (pettorali, spalle e tricipiti) puoi svolgere sia i piegamenti classici che quelli facilitati andando ad appoggiare per terra le ginocchia anzichè i piedi.



Il tuo primo obiettivo sarà quello di

padroneggiare questi movimenti e quello di riuscire, ogni mese, ad aggiungere uno step, un grado di difficoltà in più al tuo allenamento. Ti propongo, prima, di iniziare l'allenamento vero e proprio, di superare questo test di verifica iniziale. Non è ovviamente una cosa obbligatoria da fare ma ti darà un po' il polso della tua situazione attuale fisica.

Dovrai eseguire:

- 5 piegamenti sulle braccia facilitati
- 12 full squat liberi
- 5 trazioni facilitate al multipower

Se vedi che il test è troppo facile, è evidente che padroneggi già i movimenti base e puoi andare ad allenarti già con i programmi che di qui a poco ti presenterò. Se invece, non riesci ad eseguire questo test iniziale, non è un problema, vorrà solo dire che dovrai metterci un po' più di tempo per imparare questi esercizi e fortificare la tua muscolatura. E' importante per chi è agli inizi lavorare sulle basi, per preparare articolazioni, tendini e muscoli al lavoro più avanzato. Procedi per gradi!

# INIZIAMO DA QUI

Forse è la prima volta che acquisti un e-book di questo genere e non sai come organizzarti o come partire. Prima di ogni altra cosa, è fondamentale, fare un po' il punto della situazione.

Cosa significa?

Significa che devi prenderti un momento per mettere su carta il tuo reale stato di forma fisica iniziale.

In questo capitolo ti insegnerò a valutarti. Queste valutazioni andranno fatte con regolarità in modo da verificare se l'allenamento che stai facendo sta dando o meno i suoi frutti.

Il primo step è questo:

- Inizia con il prendere le misurazioni delle tue circonferenze, basta un metro da sarto. È un'operazione molto semplice ma ti permetterà di tenere sotto controllo i miglioramenti del tuo corpo.

Le misurazioni sono da eseguire ogni 2 / 3 mesi.

Cerca sempre di eseguire le misurazioni negli stessi punti.

Circonferenze:	1 mese	3 mese	5 mese	7 me
Pettorale (altezza capezzolo):				
Spalle:				
Braccia dx o sx in contrazione:				
Coscia dx o sx in contrazione (poco sopra il ginocchio):				

Glutei: Addome altezza ombellico:				
Polpacci:				

- Secondo step: esegui delle fotografie in posizione frontale, laterale e posteriore. Da eseguire parallelamente alle misurazioni delle circonferenze.



- 3 step: controllo del peso. Ogni mese prendi nota del peso.

	1 mese	2 mese	3 mese	4 mese	5 mese
Peso in kg					

4 step: pliometria (facoltativo). Se possibile puoi eseguirla con un

plicometro elettrico o manuale. Quello manuale è preferibile a quello elettronico ma richiede l'esecuzione di alcuni calcoli e il modello completo di misurazione completa richiede un po' di dimestichezza. Per questo motivo ti consiglio l'acquisto di un plicometro elettronico. Ti permetterà di monitorare la tua percentuale di massa magra e grassa con molta più velocità e semplicità anche se non sei una esperta.

Mesi	1	3	5	7	9
------	---	---	---	---	---

	mese	mese	mese	mese	m
% di grasso corporeo					

- 5 step: annota su un quaderno i tuoi obiettivi nel breve medio e lungo periodo. Cerca di fissare degli obiettivi chiari e raggiungibili. Certo se ti poni nei primi tre mesi di fare una gara di culturismo la vedo un po' dura. Se invece decidi di allenarti seriamente per i primi 3 mesi almeno 3 volte la settimana, darci dentro con l'alimentazione e seguire tutti gli step che ti vengono indicati, mi sembra un

qualcosa di piu' fattibile. Nel medio periodo, potresti decidere di perdere 5kg o anche di piu'. Nel lungo periodo, dai 9 mesi in su potresti volerti preparare al meglio per la prova costume e così via..

Questa tipologia di allenamento è leggermente diversa dall'allenamento classico con i pesi. Nell'allenamento a corpo libero non c'è niente di scritto o prestabilito. Basta variare anche di poco la posizione del corpo e l'esercizio diventa estremamente più difficile o facile.

Infatti occorre al fine di allenarti in maniera corretta, e affrontare ogni mesociclo di allenamento con la giusta intensità una valutazione della forza.

Ti consiglio di annotare su un diario e tenere traccia dei progressi che riesci a raggiungere di mese in mese con gli esercizi in cui ti cimenti. Ad esempio, parti con il fare tutti i piegamenti o squat liberi (o l'esercizio che vuoi monitorare) che riesci a fare in una serie e annota il risultato sul diario. Esegui poi questa misurazione il mese dopo per vedere se c'è stato un incremento del numero di ripetizioni. Ti darà un buon metro di giudizio per autovalutarti e

capire i tuoi progressi e dove invece riscontri piu' difficoltà. Se poi incroci questi valori, con, le misurazioni antropometriche, le fotografie e le circonferenze capirai se stai progredendo nella giusta direzione!

Questi sono gli esercizi con i quali ti consiglio di confrontarti se sei una principiante alle prime armi con l'allenamento calistenico:

**TEST BEGINNER:** esegui il numero massimo di ripetizioni nei seguenti esercizi:

- **Parte alta del corpo** : Piegamenti sulle braccia facilitati - Trazioni facilitate al multipower
- **Parte centrale del corpo** : russian sit up
- **Parte bassa del corpo**: squat

Se invece ritieni questi esercizi troppo semplici puoi direttamente passare alla fase intermedia

**TEST INTERMEDIATE**: esegui il numero massimo di ripetizioni o tenute

isometriche nei seguenti esercizi:

- **Parte alta del corpo** : Piegamenti sulle braccia - Trazioni impugnatura inversa
- **Parte centrale del corpo** : hollow core position
- **Parte bassa del corpo**: squat 1 gamba

Se invece ritieni questi esercizi troppo semplici puoi direttamente passare alla fase avanzata



**TEST ADVANCE:** esegui il numero massimo di ripetizioni o tenute isometriche nei seguenti esercizi:

- **Parte alta del corpo :** Piegamenti sulle braccia planche o piano rialzato  
- Trazioni alla sbarra
- **Parte centrale del corpo :** L sit
- **Parte bassa del corpo:** squat 1  
gamba jump

Indicativamente se esegui 10/15 piegamenti sulle braccia, 5 trazioni alla sbarra impugnatura inversa e 30'' di tenuta isometrica dell'hollow core position e 30 full squat liberi ti puoi ritenere ad un livello beginner.

Indicativamente se esegui 15/20 piegamenti sulle braccia, 8 trazioni alla sbarra e 1 minuto di tenuta isometrica dell' L SIT position e 10 squat a una gamba ti puoi ritenere ad un livello medium.

Indicativamente se esegui piu' di 20 piegamenti sulle braccia, dalle 10 trazioni alla sbarra in su, piu' di 1

minuto di tenuta isometrica dell'hollow core position e oltre a 12 squat a una gamba ti puoi ritenere ad un livello advance.

Puoi svolgere questo test se ti va, dopo la settimana di scarico. Io solitamente lo faccio eseguire prima di iniziare ad allenarti magari facendo il lunedì il test sulla parte alta, il mercoledì il core e venerdì le gambe.

La programmazione dell'allenamento che troverai in questa guida prevede la durata di una scheda di 4 settimane.

Queste 4 settimane di lavoro sono organizzate in 3 settimane di carico

mentre l'ultima settimana è di di scarico. Nella settimana di scarico andrai a diminuire il volume dell'allenamento tenendo sempre la stessa intensità.

Non saltare mai la settimana di scarico perché ha la funzione di farti assimilare al meglio l'allenamento e i carichi che hai utilizzato durante le settimane di carico.

## **ORAGANIZZARE LA SEDUTA DI ALLENAMENTO**

Vorrei adesso spiegarti come sarà organizzato l'allenamento nel dettaglio. Dal momento in cui inizi ad allenarti al momento in cui ti fai la doccia e finisci.

Quello che ti propongo in questo libro è una periodizzazione di allenamenti scelta personalmente da me.

Perché è così importante periodizzare l'allenamento?

Periodizzare l'allenamento è fondamentale perché permette di variare gli stimoli e migliorare il corpo in maniera costante, andando ad alternare periodi di tonificazione, dimagrimento e definizione.

Questi programmi che seguono, funzionano!!

Hanno nel corso di questi ultimi anni aiutato a raggiungere risultati molto buoni a molte persone. A molti, moltissimi ma, non a tutti!!

Affinchè questa programmazione abbia successo è indispensabile fare alcune cose:

- Abbinare un corretto regime alimentare sulle reali esigenze del tuo fisico.
- Concedersi le giuste ore di riposo
- Seguire alla lettera la

programmazione e non cadere nel fai da te.

- Allenarsi e voglia di farcela.

Saper gestire in modo corretto la seduta d'allenamento è importantissimo. Quello che ti consiglio è di organizzarti in questo modo:

## **RISCALDAMENTO**

Il riscaldamento è alla base di tutto il tuo allenamento. Solitamente faccio saltare la corda per 10 minuti oppure se ci si trova in palestra si può utilizzare il vogatore, il tapis roulant o altre

macchine cardio fitness presenti in palestra.

Questa fase a mio avviso è molto importante perché permette al corpo di mettersi in allerta, alzare il battito cardiaco convogliando più sangue nei muscoli e aumentandone la circolazione. Aumenta la temperatura corporea e prepara il corpo all'allenamento vero e proprio.

Se hai abbastanza tempo a disposizione puoi fare 1 o 2 serie leggere di riscaldamento localizzato, andando in questo modo a preparare le articolazioni, i tendini e i muscoli interessati allo sforzo successivo. Solitamente si fa ad inizio seduta con



esercizi che riguardano il gruppo muscolare che andremo ad allenare.

## **ALLENAMENTO**

Subito dopo esserti riscaldato inizia l'allenamento vero e proprio. In questa guida andremo a fare un lavoro specifico orientato a farti bruciare grassi e farti guadagnare muscoli e tonicità.

## **DEFATICAMENTO**

Il defaticamento rappresenta l'ultimo step della tua seduta d'allenamento.

Cerca di non trascurarlo come fanno in molti!

Il defaticamento permette infatti di:

- favorire il recupero muscolare
- riportare il corpo al suo stato di quiete
- favorire l'eliminazione dell'acido lattico e riduce i DOMS. I DOMS sono i dolori post workout che senti nelle ore successive all'allenamento.

Solitamente si svolge uno stretching localizzato sui muscoli interessati dall'allenamento, e l'utilizzo a frequenza molto bassa di qualche macchina cardio-fitness.

I giorni in cui ti consiglio di allenarti sono 3, distribuiti in questo modo

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
Allenamento A	Riposo	Allenamento B	Riposo

Gli esercizi presenti in questo libro possono essere semplificati o resi più difficili in base a due fattori la posizione delle gambe e il ROM o raggio di movimento.

La posizione delle gambe che può essere:

Completa: ovvero è la versione dell'esercizio con le gambe distese

Straddle: versione dell'esercizio con le gambe divaricate

Tuck: versione dell'esercizio con le gambe raccolte

1 Leg: versione dell'esercizio con una gamba distesa e l'altra raccolta

Il secondo fattore che hai a disposizione per semplificare un esercizio è il suo ROM, ovvero arco di movimento. Puoi

scegliere un Rom Parziale in modo da avere piu' controllo su di esso e progredire di volta in volta.

# **COME COSTRUIRE LA TUA DIETA PERSONALIZZATA**

Affinchè tutto proceda per il meglio e ottenga veramente i risultati che vuoi

raggiungere, dovrai impostare un programma alimentare che si addice alle tue reali esigenze e stile di vita di tutti i giorni. L'alimentazione sarà un fattore determinante per i tuoi obiettivi.

I passi che servono per impostare un'alimentazione corretta sono:

- Calcolare il tuo reale fabbisogno quotidiano, capendo il tuo stile di vita, le tue abitudini, quante ore di allenamento dedichi durante la settimana e così via
- Capire se aggiungere o sottrarre calorie alla tua dieta, al fine di dimagrire se c'è ne bisogno o tonificare il corpo.

- Quanti pasti fare, e come suddividere la quota calorica durante la tua giornata

Per creare un'alimentazione bilanciata occorre in primis capire quante calorie si consumano in una giornata. La formula che regola i cambiamenti nella composizione corporea può essere riassunta così:

$$\text{bilancio calorico} = \text{calorie introdotte} - \text{calorie consumate}$$

se ad esempio hai qualche chiletto di troppo questo bilancio deve essere

negativo. Se invece hai già un fisico allenato il bilancio sarà positivo al fine di incrementare percentuale di massa magra e diminuire il grasso corporeo.

Solitamente utilizzo questa formula matematica che ci permette di capire con una buona precisione quanto effettivamente il tuo corpo ha bisogno di consumare

$$\text{BMR} = 655 + (9,6 \times \text{PESO IN KG}) + (1,7 \times \text{ALTEZZA IN CM}) - (4,7 \times \text{ETA'})$$



Facciamo un esempio

Il soggetto è una donna di 25 anni di età, pesa 69 kg è alta 170 cm è una commessa e dedica 3 ore circa all'allenamento in palestra ha una vita abbastanza movimentata e riesce ad andare in palestra 2 / 3 volte alla settimana. È un soggetto normopeso, la muscolatura è ben distribuita, c'è una leggera ritenzione idrica (cellulite) su fianchi e gambe.

Il primo calcolo che faremo è quello di determinare il BMR ovvero il metabolismo basale, il consumo

calorico minimo che le serve per lo svolgimento delle funzioni vitali di base (respirazione, circolazione del sangue, attività mentali e così via)

$$\text{BMR} = 655 + (9.6 * 69) + (1.7 * 170) - (4.7 * 25) =$$

$$\text{BMR} = 655 + 662 + 289 - 117 = 1490 \text{ kcal}$$

Aggiungiamo un 10% che deriva dal fatto che durante la digestione il corpo consuma calorie per metabolizzare quello che ha ingerito.

$$1490 \text{ kcal} + 10\% = 1637 \text{ kcal}$$

Adesso a seconda dell'intensità di lavoro del nostro soggetto dobbiamo aggiungere un coefficiente fisso. I coefficienti sono stati reperiti dal sito : [mypersonaltrainer.it](http://mypersonaltrainer.it)

Intensità attività svolta	Fattore moltiplicativo
Attività sedentaria (impiegato, receptionist)	1,2 / 1,3
Attività leggera (cameriere, commesso)	1,3 / 1,4
Attività moderata	1,4 / 1,5

(meccanico, tappezziere)	
Attività pesante (muratore, lavoratore edile)	1,6 / 1,7

Il nostro soggetto in questo caso è una commessa, il fattore moltiplicativo che devo utilizzare è di 1,3.

$$\text{MBR} \times \text{FM} = 1637 \times 1,3 = 2128 \text{ kcal}$$

Come vedi siamo partiti dal tuo fabbisogno basale e un po' alla volta costruiamo, in base alle tue esigenze e stile di vita, il fabbisogno calorico.

A questo va sommato l'incremento calorico dovuto all'allenamento svolto. Più tempo ci alleniamo più energie consumiamo. Come riportato dalla tabella

Ore dedicate all'allenamento	Fattore metabolico derivante dall'allenamento
0-2	0%
3	10%
4	15%
5	20%
6	25%
7	30%
8	35%
9	40%

10	45%
11	50%
12	60%
13	70%
14	80%
15	90%
Oltre le 15	100%

Il nostro soggetto si allena circa 3 ore alla settimana aggiungeremo quindi un 10%

$$\text{BMR} \times 10\% = 2128 \times 10\% = 2340 \text{ kcal}$$

Il totale delle calorie che noi dovremmo assumere si attesta intorno alle 2300 kcal.

L'ultimo step è quello di aggiungere un'ultima variabile. Dobbiamo inserire le calorie in base alla struttura morfologica del soggetto.

Ho individuato 3 categorie

Ectomorfo: sono i soggetti con struttura longilinea, sono piuttosto alte e di costituzione fragile. Hanno poca tendenza ad ingrassare. Se sei in questa categoria aggiungi alla quota calorica totale 25 / 30%.

Mesomorfo: sono i soggetti con struttura ben proporzionata e con muscolatura proporzionata. Il grasso e la muscolatura sono ben distribuiti nel corpo, sono soggetti predisposti a fare sport. Se appartieni a questa categoria aggiungi un 15 / 20% alla quota calorica totale.

Endomorfo: sono i soggetti dalla struttura robusta e ossa piuttosto grandi, hanno tendenza ad accumulare grasso facilmente. Aggiungere un 10% alla quota calorica totale se si appartiene a questa categoria.

Questo è uno dei sistemi più diffusi per definire la quota calorica giornaliera di



un soggetto ed è anche abbastanza preciso. Attenzione però perché queste linee guida, sono un'indicazione, non sono da prendere come oro colato. Ogni mese attraverso le misurazioni antropometriche, la misurazione delle circonferenze, dovrai capire se aggiungere sottrarre o mantenere calorie alla tua alimentazione.

Per agevolare l'assorbimento dei nutrienti durante la giornata e favorire la perdita di grasso dovrai andare a suddividere la quota calorica in più volte durante la giornata.

Qui di seguito un esempio di come puoi organizzarti durante la giornata e di

come suddividere la quota calorica:

- Colazione 25% kcal totali
- Spuntino metà mattina 10% kcal totali
- Pranzo 35% /30% kcal totali
- Spuntino metà pomeriggio 10% kcal totali
- Cena 20% kcal totali
- Dopo cena (facoltativo) 5% kcal totali

Questi i consigli generali:

Bevande

- acqua naturale con poco sodio e poco residuo fisso da bere durante la

giornata ti consiglio circa 2 litri.

- evitare uso eccessivo di alcolici e bevande zuccherine, ok ½ bicchieri di vino a pasto
- consumare max 3 caffè al giorno meglio senza zucchero con dolcificante da usare con molta moderazione

## Condimenti

- 4/5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva possibilmente a crudo da aggiungere a fine cottura
- Per la cottura va bene aggiungere un po' di olio, spezie, limone erbe aromatiche e dado di cottura
- Limitare utilizzo di sale

## Cotture

- carne e pesce alla griglia, ai ferri, lessata al forno a vapore o in umido
- pasta o riso condita con 1-2 cucchiaini di pomodoro fresco, olio, sugo di verdure o pomodorini freschi
- verdura cruda o come per la carne
- non escludere pasta e pane dall'alimentazione ma privilegiarne l'assunzione integrale
- cercare di eliminare salumi e insaccati grassi

esempio di giornata tipo per una donna normopeso e mesomorfica che svolge lavoro prevalentemente seduta con qualche chilo da smaltire:

## **Dieta da 1200 kcal circa:**

### **Colazione**

70 g affettati magri (fesa di tacchino, bresaola, prosciutto crudo)

4 fette biscottate integrali

1 caffè

### **Spuntino metà mattina**

1 mela

### **Pranzo**

70 g riso con un cucchiaino di pomodoro

50g petto di pollo o tacchino o

1 scatola piccola tonno al naturale

Verdure miste foglia verde

## **Spuntino metà pomeriggio**

1 mela o

12 noccioline o frutta secca

## **Cena**

120 g di carne o pesce a scelta

Verdure a piacere

## **Spuntino**

1 vasetto di yogurt magro

**IMPARARE A LEGGERE  
LE INFORMAZIONI**

# ALIMENTARI

Specialmente le donne, sono molto attente quando vanno a fare la spesa a quali cibi privilegiare. Molte sono le offerte bio, light, veg, che vengono proposte. Vorrei, darti giusto qualche linea guida e qualche suggerimento per orientarti nel mondo dei cibi light, e come capire realmente le cose importanti da sapere quando vai a fare la spesa al supermercato e cosa scegliere.

Si impongono oggi, sempre di piu', campagne alimentari che vogliono in qualche modo indurci all'acquisto di

determinati alimenti. L'obiettivo di queste campagne promozionali, è frutto di studi di settore sempre piu' specifici, dove le multinazionali hanno a cuore una sola cosa: vendere. A volte comprare il prodotto "light", o con "con il 30% di grassi in meno", non sono fattori reali, cioè non ci dicono le caratteristiche oggettive del prodotto, ma, tentano di indurci all'acquisto.

La cosa importante, è quella di saper leggere, quella che per legge, il produttore deve mostrare sulla confezione, ovvero la tabella nutrizionale. Per me è importante trasmettere questo tipo di informazioni, perché, sempre piu' spesso mi sento



rivolgere domande del tipo:

- questo tipo di acqua, elimina davvero la cellulite?
- Questo prodotto è davvero piu' magro rispetto ad un altro?

Grazie ad una legge che coinvolge tutti gli stati dell'unione europea, e quindi anche l'Italia, i produttori devono etichettare il prodotto che deve essere venduto al consumatore. Lo scopo principale di questo decreto che è il 109/92 è proprio quello di tutelare la fiducia commerciale del consumatore e di fornire garanzie sui prodotti che uno acquista.

Le indicazioni obbligatorie che devono

essere esposte sono:

### **La denominazione di vendita:**

Ovvero la descrizione del prodotto. Se ad esempio si tratta di olio extra vergine di oliva, marmellata di ciliegie o una tipologia di legume.

### **Gli ingredienti:**

ovvero l'elenco degli ingredienti che sono stati compresi per la preparazione di quel determinato alimento compresi gli additivi.

### **La quantità:**

la legge obbliga ad esporre il peso netto del prodotto. Se ad esempio guardiamo una scatola di tonno, verrà indicato sia il peso sgocciolato sia il peso del prodotto conservato nel liquido.

### **Conservazione e scadenza:**

ovvero il classico da consumarsi preferibilmente entro il, e il modo di conservazione, ad esempio in luogo fresco e asciutto.

### **Tabella nutrizionale:**

è la parte che piu' ci interessa. Ed è poi quella che ci permette di capire

effettivamente quante proprietà sono contenute all'interno.

Viene indicato in tabella:

- il peso netto del prodotto
- il valore energetico
- la quantità di proteine
- la quantità di carboidrati
- la quantità di grassi
- eventuali vitamine e Sali minerali

Adesso ti spiegherò che calcoli fare per avere un'idea piuttosto chiara di quello che stai comprando.

Solitamente sulla confezione, appaiono delle scritte come "light" o solo il "3% di grassi", questo farebbe l'alimento

magro e dietetico. Non è così.

Per capire se l'alimento in questione è veramente dietetico deve fornire meno del 25% di grassi.

L'istituto nazionale di nutrizione prevede che:

- il 60% delle calorie totali provengano dai carboidrati
- il 25% delle calorie totali provengano dai grassi
- il 15% delle calorie totali provengano dalle proteine

Prendiamo ad esempio due prodotti

generici e confrontiamoli tra di loro.

Scatola di tonno al naturale

**Tonno al naturale ingredienti: tonno, acqua, sale**

**Valori medi per 100g di prodotto sgocciolato**

Energia	Kcal 97 Kj 412		
---------	-------------------	--	--

Grassi	0,8 g		
--------	-------	--	--

Carboidrati	0g		
Di cui zuccheri	0 g		
Fibre	0 g		
Proteine	22,5 g		
sale	1,30 g		

Il primo calcolo che dobbiamo fare è valutare quante kcal si assumono mangiando 100 g di prodotto:

**1 g proteine = 4 kcal**

Quindi  $4\text{kcal} \times 22,5\text{g} = 90 \text{ kcal}$

**1 g carboidrati = 4 kcal**

in questo caso non abbiamo carboidrati  
perciò il valore sarà 0

**1g grassi = 9 kcal**

Quindi  $9 \text{ kcal} \times 0,8 = 7,2 \text{ kcal}$

Calcoliamo sommando calorie proteine  
+ calorie carboidrati + calorie grassi =  
calorie totali

Calorie totali in 100g di tonno  
sgocciolato =  $90 + 0 + 7,2 = 97,2 \text{ kcal}$

Sulla tabella viene riportato 97 kcal.  
Tutto coincide.

Per capire se il prodotto è magro



calcoliamo in questo modo:

kcal totali del prodotto = 97 kcal

kcal dei grassi = 0,8 kcal

$(\text{Kcal grassi} / \text{kcal prodotto}) \times 100 =$

Percentuale grassi nel prodotto =  $(0,8 / 97) \times 100 = 0,8\%$

Ottimo il prodotto è effettivamente magro e non grasso. Dobbiamo stare

sotto la soglia del 25%, siamo a meno dell'1% perciò questo alimento è effettivamente adatto ad un regime ipocalorico.

Se vogliamo anche sapere in percentuale quanto occupano i carboidrati e le proteine svolgeremo lo stesso calcolo, ma sostituendo ai grassi, le proteine e i carboidrati.

I calcoli sono i medesimi, per sapere in percentuale quante proteine ho nel prodotto acquistato farò:



kcal totali del prodotto= 97 kcal

kcal proteine= 90 kcal

Percentuale proteine nel prodotto =  
 $(90/97) \times 100 = 92\%$  di proteine

Altissimo valore nutrizionale

Per quanto riguarda i carboidrati essendo pari a 0 g il valore la percentuale sarà ovviamente 0%. Il tonno al naturale infatti è un must have per tutti quelli che frequentano palestre o che vogliono rimettersi in forma, proprio per l'altissimo valore biologico e nutrizionale.

La seconda analisi si rifà invece a delle patatine light generiche.

Vediamo quali sono le percentuali di nutrienti contenute nella tabella



## Patatine generiche light

### Valori medi per 100g di prodotto

Energia	Kcal 511 Kj 2138		
Grassi	32 g		
Carboidrati	5	1	
Di cui zuccheri	g 3,6 g		
Fibre	2,4 g		
Proteine	4,5 g		
sale	1,8 g		

Anche qui, il primo calcolo che dobbiamo fare è valutare quante kcal si assumono mangiando 100 g di prodotto:

**1 g proteine = 4 kcal**

Quindi  $4\text{kcal} \times 4,5 = 18 \text{ kcal}$

**1 g carboidrati = 4 kcal**

Quindi  $4\text{kcal} \times 51 = 204 \text{ kcal}$

**1g grassi = 9 kcal**

Quindi  $9 \text{ kcal} \times 32 = 288 \text{ kcal}$

Calcoliamo sommando calorie proteine  
+ calorie carboidrati + calorie grassi =  
calorie totali

Calorie totali in 100g di patatine light =  
 $18 + 204 + 288 = 510 \text{ kcal}$

Anche qui il valore indicato è conforme all'etichettatura! (non sempre è così!!)

Per capire se il prodotto è effettivamente light come sostiene l'etichetta calcoliamo in questo modo:

kcal totali del prodotto = 510 kcal

kcal dei grassi = 288 kcal

$(\text{Kcal grassi} / \text{kcal prodotto}) \times 100 =$

Percentuale grassi nel prodotto =  $(288 / 510) \times 100 = 56 \% \text{ kcal}$

Il prodotto patatine light generico ha il 56 % di grassi. Il che vuol dire che la dicitura prodotto light rispetto alle altre patatine è quantomeno ingannevole.

Per calcolare la percentuale di calorie proveniente dalle proteine contenuta nel



prodotto eseguiamo questo calcolo:

kcal totali del prodotto = 510 kcal

kcal dei proteine = 18 kcal

$(\text{Kcal proteine} / \text{kcal prodotto}) \times 100 =$

Percentuale proteine nel prodotto =  $(18 / 510) \times 100 = 3,5 \% \text{ kcal}$

Come potevamo immaginare il prodotto

non è molto proteico.

Infine calcoliamo la percentuale di calorie proveniente dai carboidrati

kcal totali del prodotto = 510 kcal

kcal dei carboidrati = 204 kcal

$(\text{Kcal carboidrati} / \text{kcal prodotto}) \times 100$   
=

Percentuale carboidrati nel prodotto =  
 $(204 / 510) \times 100 = 40 \% \text{ kcal}$

Il prodotto quindi si presenta molto grasso e con molti carboidrati in percentuale sarà così composto:

56% grassi

40% carboidrati

3,5% proteine

Ti assicuro che rispetto a queste patatine light in giro c'è molto di peggio. A volte, specialmente nei prodotti congelati o nei fast food le percentuali sono molto più sbilanciate. Con la tabella dei valori nutrizionali però da oggi hai un'arma in più per capire se il prodotto che stai andando a comprare ha

un alto o basso valore biologico di proteine o carboidrati o grassi.

Ricapitolando quanto detto:

- attenzione ai cibi che si definiscono “light” o con il “30% di grassi in meno” fai sempre riferimento alla tabella nutrizionale perché per legge deve essere esposta e corretta, se fosse sbagliata per chi l’ha prodotta ci sono provvedimenti penali.
- Adesso puoi fare tutti i calcoli che ti servono per valutare la percentuale di valore biologico dell’alimento, quante kcal provengono dai nutrienti e quindi

capire da sola se quel prodotto corrisponde effettivamente al rapporto qualità/prezzo e se può essere inserito nella tua alimentazione.

- Infine ricorda che solitamente un prodotto con basso valore biologico, ovvero pasta surgelata 100g di prodotto con 40g di carboidrati è un cibo scadente, quindi assicurati che almeno su pasta, carni e pesce, olio i valori biologici siano elevati.

# **I PROGRAMMI DI ALLENAMENTO**

**Prima di iniziare l'allenamento ricorda che**

**I programmi d'allenamento che vedi illustrati in questa guida non intendono sostituirsi in nessun modo a parere del tuo medico, sono indirizzati a persone senza patologie e problemi di salute.**

**Ricordati che in palestra, o al parco o**

**dove ti alleni di solito, ci si può fare male, quindi attenzione ai carichi e ai movimenti che svolgi e presta sempre la massima attenzione durante l'esecuzione degli esercizi.**

**L'autore declina ogni responsabilità di effetti o di conseguenze risultanti dall'uso di tali informazioni e dalla loro messa in pratica.**

*ISSA CERTIFIED TRAINER*



*International Sports Sciences Association*

Personal trainer specializzato in  
body building, body  
composition specialist e  
functional training. Per contatti,  
visite o consigli potete scrivere  
a :

**marco.roverept@gmail.com**



In questa prima scheda di allenamento, andremo a lavorare con una metodologia classica, ovvero il full body.

È un allenamento che viene proposto a chi non si allena da tempo, ideale per riprendere dopo la pausa estiva o se non ci si allena da un po' di tempo.



La metodologia è molto semplice e prevede di completare le ripetizioni e le serie proposte rispettando i tempi di recupero indicati. Ti consiglio di non saltare questa fase, perchè è molto importante per preparare tendini e muscoli ai mesocicli successivi di allenamento.

NOME:

TIPOLOGIA D'ALLENAMENTO:  
adattamento neuromuscolare

DURATA: 4 SETTIMANE 3 settimane  
di carico 1 settimana di scarico

RISCALDAMENTO: 10 minuti cardio  
tapis rouland o corsa leggera + 2 serie

leggere sui muscoli interessati

COOL DOWN: stretching dei muscoli interessati al termine dell'allenamento

Allenamento impostato su 3 giorni settimanali

RECUPERO TRA UNA SERIE E UN'ALTRA 1 MINUTO

Giorno 1

Esercizio	1 settimana	2 settimana	3 settimana
Trazioni orizzontali	8x8	10x8	10
Piegamenti	8x8	10x8	10

facilitati			
Full squat	12x8	12x8	12
Plank	15''x4	15''x4	15
Affondi in avanti	10x8xlato	10x10xlato	10
Hollow position	10''x4	10''x4	10

## Giorno 2

Esercizio	1 settimana	2 settimana
Trazioni orizzontali impugnatura inversa	8x8	10x8

Piegamenti diamante	8x8	10x8
Squat jump	12x8	12x8
Sit up	15''x4	15''x4
Affondi dietro	10x8xlato	10x8xlato
Ponte in isometria	10''x4	10''x4

## Giorno 3

Esercizio	1 settimana	2 settimana
Affondi jump	10x8xlato	10x8xlat
V push up	8x8	10x8
Trazioni orizzontali piedi su sedia	8x8	10x8
Russian sit up	12x4	12x4
Ponte in camminata	8x4	8x4

*CORPO PERFETTO DONNA*  
*MARCO ROVERE*  
*ISSA CERTIFIED TRAINER*



*International Sports Sciences Association*

Personal trainer specializzato in  
body building, body  
composition specialist e  
functional training. Per contatti,  
visite o consigli potete scrivere  
a :

**[marco.roverept@gmail.com](mailto:marco.roverept@gmail.com)**



Con il secondo mese di allenamento  
inizio ad introdurti una nuova

metodologia. Questo mese andremo a lavorare a tempo invece che seguire uno schema prefissato di serie e ripetizioni. O meglio le serie rimangono, ma cambia il modo in cui fai le ripetizioni. Ad esempio avrai indicato 20" x 8, vorrà dire che andrai a lavorare su quell'esercizio per 20" riposi il tempo indicato e riparti per il numero di serie proposte.

Il resto rimane pressochè invariato.

NOME:

TIPOLOGIA            D'ALLENAMENTO:  
adattamento neuromuscolare

DURATA: 4 SETTIMANE 3 settimane

di carico 1 settimana di scarico

RISCALDAMENTO: 10 minuti cardio tapis roulant o corsa leggera + 2 serie leggere sui muscoli interessati

COOL DOWN: stretching dei muscoli interessati al termine dell'allenamento

Allenamento impostato su 3 giorni settimanali

Giorno 1

Esercizio	1 settimana	2 settimana	3 settimana
Trazioni orizzontali	15''x8	20''x8	25''x8



Piegamenti Full squat	15''x8	20''x8	25''x8
plank	15''x4	15''x4	15''x4
Affondi in avanti	10''x4	10''x4	10''x4
Hollow position	15''x4	15''x4	15''x4

## Giorno 2

Esercizio	1 settimana	2 settimana
Trazioni orizzontali impugnatura inversa	15''x8	20''x8

Piegamenti diamante	15''x8	20''
Squat jump con peso	20''x8	25''
Sit up peso	15''x4	15''
Camminata in avanti	10''x4xlato	10''
Ponte in isometria	15''x4	15''

## Giorno 3

Esercizio	1 settimana	2 settimana
Squat 1 gamba	20''x8 x lato	25''x8 x la
V push up	15''x8	20''x8
Trazioni	15''x8	20''x8

orizzontali piedi su sedia		
Russian sit up	20''x8	25''x8
Ponte in camminata	20''x8	25''x8

*CORPO PERFETTO DONNA*

*MARCO ROVERE*

*ISSA CERTIFIED TRAINER*



*International Sports Sciences Association*

Personal trainer specializzato in

body building, body composition specialist e functional training. Per contatti, visite o consigli potete scrivere

a :

**[marco.roverept@gmail.com](mailto:marco.roverept@gmail.com)**



I primi due mesi di allenamento sono stati prevalentemente improntati a dare al tuo corpo le basi per poter costruire solide mura. Come in ogni cosa, se si parte bene si può dopo creare quello che si vuole.

Da questo mese inizieremo a fare un lavoro di ipertrofia, ovvero riduzione

del girovita e percentuale grassa e aumento della percentuale magra e di muscoli nel corpo.

Lavoreremo con una metodologia che forse hai già sentito. I superset. Il lavoro che andremo a fare si svolgerà in questo modo. Fai il primo esercizio che ti viene indicato in tabella e passa immediatamente a quello successivo senza pausa.

Andiamo a lavorare per comodità con un numero prefissato di serie e ripetizioni. La seconda metodologia che incontrerai è lo stripping. Esegui 6 ripetizioni dell'esercizio indicato rifiata 10-15 secondi e riparti. Esegui per 3 volte e concludi con tutte le ripetizioni che

riesci a fare.

NOME:

TIPOLOGIA D'ALLENAMENTO:  
tonificazione e snellimento

DURATA: 4 SETTIMANE 3 settimane  
di carico 1 settimana di scarico

RISCALDAMENTO: 10 minuti cardio  
tapis roulant o corsa leggera + 2 serie  
leggere sui muscoli interessati

COOL DOWN: stretching dei muscoli  
interessati al termine dell'allenamento

Allenamento impostato su 3 giorni  
settimanali

## Giorno 1

Piegamenti gambe rialzate	8
X3	recupero
1,30 minuti	
Squat jump	10
Trazioni orizzontali	8
X3	recupero
1,30 minuti	
Camminata avanti	
8xlato	



Squat jump 6-  
6-6-max

Push up facilitate 6-6-  
6-max

Russian sit up  
10

X3

recupero

1 minuto  
Ponte isometrico  
15''

Giorno 2

Dip parallele

8

X3 recupero 1,30

Squat contro muro in isometria

8xlato

V push up

8

X3

recupero

1,30

Step up

8xlato

Tricipiti panchette

6-6-

6-max

Full squat

6-6-6-max

Planche

10''

X3

recupero

1,30

Climbing mountain

20''

Giorno 3

Affondi dietro

8

X3

recupero

1,30

Piegamenti diamante

8

Squat con peso

8

X3

recupero

1,30

Dip parallele

8

V push up

6-6-6-max

Affondi jump

6-6-6-max

Crunch inverso

8

X3

recupero

1,30

Crunch

8

*CORPO PERFETTO DONNA*  
*MARCO ROVERE*  
*ISSA CERTIFIED TRAINER*



*International Sports Sciences Association*

Personal trainer specializzato in  
body building, body  
composition specialist e  
functional training. Per contatti,  
visite o consigli potete scrivere  
a :

**[marco.roverept@gmail.com](mailto:marco.roverept@gmail.com)**



Quello che ti propongo in questo mese, è una metodologia sempre a tempo e ti servirà per andare ad asciugarti e tonificare il corpo è una specie di EDT modificato. Lavorerai a circuito. Il circuito si svolgerà seguendo questa modalità, fai 5 ripetizioni per il primo esercizio e, senza pausa, andrai all'esercizio che ti viene proposto dopo, senza pausa passi all'esercizio dopo così fino alla fine del circuito. Il circuito è composto da 4 esercizi e dura un tempo fisso di 45 minuti di tonificazione generale e 15 minuti di lavoro sulla zona core. Questo significa che per i primi 45' andrai a lavorare eseguendo 4 esercizi uno dietro l'altro senza pausa. Il tempo di recupero tra un esercizio e

l'altro può essere di circa 15''-20''.  
Nella settimana di scarico farai 30 minuti di circuito e 10 minuti di lavoro sugli addominali.

È un allenamento che se svolto bene, ti darà molte soddisfazioni.

NOME:

TIPOLOGIA D'ALLENAMENTO:  
tonificazione e snellimento

DURATA: 4 SETTIMANE 3 settimane di carico 1 settimana di scarico

RISCALDAMENTO: 10 minuti cardio tapis roulant o corsa leggera + 2 serie leggere sui muscoli interessati



COOL DOWN: stretching dei muscoli  
interessati al termine dell'allenamento  
Allenamento impostato su 3 giorni  
settimanali

Giorno 1

Svolgi per 45'

Piegamenti piedi su sedia 5

Squat 1 gamba

5xlato

Trazioni orizzontali 5

Affondi dietro

5xlato

Svolgi per 15'

Crunch

8

L sit 1 gamba

8''

Bicicletta

8

Giorno 2

Svolgi per 45'

Squat jump

5

V push up

5

Dip alle parallele

5

Planche con balzo in avanti

5xlato

Svolgi per 15'

Dragon flag

5

Crunch laterale

5xlato

Arch position

10''

Giorno 3

Svolgi per 45'

Trazioni orizzontali imp.

Inversa 5

Squat gambe divaricate

5

Piegamenti mani divaricate

5

Squat in isometria contro il

muro 5

Svolgi per 10'

Planche

8''

Russian sit up

8

# Crunch libro

5

*CORPO PERFETTO DONNA*  
*MARCO ROVERE*  
*ISSA CERTIFIED TRAINER*



*International Sports Sciences Association*

Personal trainer specializzato in  
body building, body  
composition specialist e  
functional training. Per contatti,  
visite o consigli potete scrivere  
a :

**[marco.roverept@gmail.com](mailto:marco.roverept@gmail.com)**



Quello che andremo a vedere in questa tua ultima scheda di lavoro è un lavoro ad alte ripetizioni distribuito in una metodologia a circuito. Eseguirai gli esercizi in successione come ti vengono proposti, completando le ripetizioni indicate. Alla fine del circuito riposa 2' e riparti. Esegui il totale per 8 volte.

NOME:

TIPOLOGIA            D'ALLENAMENTO:  
snellimento e definizione

DURATA: 4 SETTIMANE 3 settimane  
di carico 1 settimana di scarico

RISCALDAMENTO: 10 minuti cardio  
tapis rouland o corsa leggera + 2 serie  
leggere sui muscoli interessati

COOL DOWN: stretching dei muscoli  
interessati al termine dell'allenamento

Allenamento impostato su 4 giorni  
settimanali

Giorno 1

Piegamenti 15

Affondi

10xlato

Dip parallele 10

Squat jump

10

x8recupero 2 minuti

L sit gambe alternate 15''

V push up

10

Panchette tricipiti 15

Arch body

10'' x 4

recupero 1 minuto

Hollow position

10'' x 4

recupero 1 minuto

Giorno 2

Step up



10xlato

Trazioni orizzontali 10

skip o salto corda 1'

affondi dietro

10xlato x8

recupero 2 minuti

push up diamante 10

crunch libro 10

affondi in camminata 10xlato

L sit

15'' x 4

recupero 1 minuto

Ponte laterale

10xlato x 4

recupero 1 minuto

# **DESCRIZIONE FOTOGRAFICA DEGLI ESERCIZI**

Ti riporto qui di seguito le fotografie che descrivono gli esercizi che dovrai svolgere:

## **Esercizi per gli Addominali:**

**Planche:** assumere la posizione della foto e contrarre l'addome facendo attenzione a non inarcare la schiena



**Ponte laterale:** assumere la posizione della foto e mantenere la posizione contraendo il core addominale



**Climbing Mountain:** portare al petto una gamba alternandola con l'altra mantenendo in contrazione gli addominali



**Hollow position:** assumere la posizione mantenendo la zona lombosacrale a contatto con il pavimento senza inarcare la schiena, contrarre il core addominale



**L sit:** puoi tenere la posizione della foto con le gambe distese, con una sola gamba, alternando le gambe o avvicinando le gambe al petto. Puoi inoltre mantenere la posizione con le mani per terra (più difficile) o appoggiarti su due sedie o due parallele (più facile)



**Arch Body:** assumi la posizione ad arco  
contraendo i lombari



**Crunch a libro:** porta le gambe e le braccia in alto contraendo il core





**Dragon Flag:** dalla posizione della foto spingi in alto le gambe e alza il bacino

mantenendo la presa salda.



## **Esercizi per le gambe**

**Squat gambe larghe:** stessa esecuzione dello squat classico ma la posizione delle gambe è più divaricata



**Step Up:** mantenendo il core il  
contrazione salire e scendere dallo step,  
se non hai uno step puoi usare una sedia



**Affondi Avanti/Dietro:** porto a seconda

dell'esercizio la gamba davanti o dietro  
compiendo un movimento molto ampio.



**Squat in Isometria:** mantengo la posizione contro il muro contraendo le cosce



**Affondi Jump:** saltando alterna la posizione prima con una gamba e poi con l'altra





## **Esercizi per la parte alta del corpo**

**V push up:** mantenendo la schiena ben dritta mi piego in avanti e spingo con le braccia per tornare indietro



**Push up Diamante:** versione alternativa delle classiche push up. La posizione delle mani è molto ravvicinata



**Tricipiti panchette:** assumi la posizione

della foto abbassandoti e spingendo per risalire con i tricipiti



**Dip alle parallele:** esercizio simile ai tricipiti panchette ma il lavoro

coinvolge anche il core, e la parte bassa del pettorale



**CONCLUSIONI**

Bene. Siamo giunti alla fine del tuo percorso d'allenamento (per ora). Se ti sei allenata correttamente seguendo le mie schede e, seguito le linee guida sull'alimentazione che ti ho spiegato immagino che tu abbia migliorato di molto il tuo corpo, sia a livello estetico che funzionale, ma anche tutto il sistema immunitario, cuore, respirazione, ne avranno beneficiato.

Spero di averti dato degli stimoli di allenamento nuovi e che ti sia appassionata all'attività fisica. Spero anche che tu abbia intenzione di continuare ad allenarti. Gli allenamenti che infatti ti ho proposto sono un buon inizio, ma affinché tu ti possa migliorare

sempre di piu' occorre molta costanza e voglia di allenarsi e sicuramente il percorso non finisce qui.

La metodologia che ti ho proposto in questo manuale è a corpo libero, ma sto preparando una tipologia di allenamento con i pesi specifica solo per donna. Bisogna sempre contaminare gli allenamenti e ricercare sempre nuove sfide e superare i nostri limiti.

Ti ricordo che sono comunque a tua disposizione se hai bisogno di chiarimenti sugli allenamenti o se desideri consigli la mia mail è:

**[marco.roverept@gmail.com](mailto:marco.roverept@gmail.com)**

GRAZIE ancora per aver scelto la mia guida.

Il tuo personal **Marco**

Qualcosa su di me.

Marco Rovere è un personal trainer certificato ISSA e CSEN e si occupa di allenamento da circa 10 anni. Ha svolto parte della sua attività lavorativa all'estero, Stati Uniti (Miami). Svolge servizio di personal trainer ad atleti, appassionati di allenamento e anche



semplici utenti di palestre. Svolge la sua attività in Italia a Torino e Milano. Svolge un servizio completamente dedicato con programmazioni specializzate e tailor made sulle reali esigenze della persona perchè ogni persona è diversa e ha obiettivi e caratteristiche fisiche uniche.

Personal trainer specializzato in body building, body composition specialist e functional training. Per contatti, visite o consigli potete scrivere a :

**[marco.roverept@gmail.com](mailto:marco.roverept@gmail.com)**

**Corpo perfetto donna.**

In questo manuale ti guiderò in un percorso di allenamento di 5 mesi completamente a corpo libero studiato solo per la donna. Ti indicherò come mangiare correttamente, come orientarti nel mondo dei cibi light e come valutare il tuo stato fisico presente e di come misurare i tuoi progressi.

Questo manuale si adatta a chi già si allena o per chi sta iniziando ad allenarsi, ma non ha tempo di andare in palestra e non ha un personal trainer qualificato che possa seguirla. Puoi svolgere questi programmi a casa o al parco o dove preferisci, non hai bisogno di attrezzature particolari se non quelle che puoi trovare in un parco come delle parallele.

I 5 programmi di allenamento che ti farò svolgere sono studiati con un sistema di difficoltà graduale e continua che ti farà ottenere quel fisico che tutte le donne

vorrebbero.

lo scopo di questa guida è il risultato di una strategia di dimagrimento che ha dato molti risultati positivi facendo ottenere un fisico asciutto, tonico e scolpito a molte donne che ho seguito durante gli ultimi mesi!

Se quindi sei alla ricerca di un programma di allenamento che ti faccia ottenere risultati veri e duraturi, vuoi iniziarti da subito ad allenarti senza perdere tempo e puoi dedicarti un pò di tempo per te stessa questo manuale fa per te!