



SCHEDE DI ALLENAMENTO IN PALESTRA

**PER IL BODYBUILDING E PER L'AUMENTO
DELLA MASSA MUSCOLARE**

**UN' INTERA PROGRAMMAZIONE TRIENNALE
(FORMA FISICA, ADDOMINALI, DEFINIZIONE,
PERDERE PESO, DIMAGRIRE)**

LIVIO LEONE

**SCHEDE DI
ALLENAMENTO IN
PALESTRA PER IL
BODYBUILDING E PER
L'AUMENTO DELLA
MASSA MUSCOLARE.**

**UN'INTERA
PROGRAMMAZIONE
TRIENNALE (FORMA
FISICA, ADDOMINALI,**

DEFINIZIONE, PERDERE PESO, DIMAGRIRE)

Livio Leone

© Copyright 2019 di Livio Leone - tutti i diritti riservati.

Questo documento è finalizzato a fornire informazioni esatte e affidabili in merito all'argomento e al tema coperto. La

pubblicazione viene venduta con l'idea che l'editore non sia tenuto a render conto contabile, ufficialmente consentito, o altrimenti, servizi qualificati. Se il consiglio è necessario, legale o professionale, va ordinato un individuo praticato nella professione.

- da una dichiarazione di principi che è stata accettata e approvata ugualmente da un comitato dell'American Bar Association e da un comitato di editori e associazioni.

Questo libro è protetto da copyright.
Questo è solo per uso personale

In nessun modo è legale riprodurre, duplicare, o trasmettere qualsiasi parte di questo documento, sia in formato elettronico che in formato stampato. La registrazione di questa pubblicazione è severamente vietata, e qualsiasi archiviazione di questo documento non è consentita a meno che con il permesso scritto dell'editore. Tutti i diritti riservati.

I rispettivi autori possiedono tutti i diritti d'autore non detenuti dall'editore.

L'informazione qui è offerta a fini informativi esclusivamente ed è

universale così. La presentazione delle informazioni è priva di contratto o di qualsiasi tipo di garanzia di garanzia.

Qualsiasi riferimento ai siti web è fornito solo per convenienza e non può in alcun modo servire come avallo. I materiali di quei siti web non fanno parte dei materiali in questa pubblicazione e l'utilizzo di quei siti web è a proprio rischio.

I Marchi che vengono utilizzati sono senza alcun consenso, e la pubblicazione del marchio è senza permesso o supporto da parte del titolare del

marchio. Tutti i marchi e le marche all'interno di questo libro sono a scopo di chiarimento solo e sono di proprietà dei proprietari stessi, non affiliati a questo documento.

N.B : I consigli dati in questo libro non sostituiscono il parere medico

INTRODUZIONE

Al giorno d'oggi la palestra è uno dei luoghi più frequentanti in assoluto da parte di gente di tutte le età.

Non tutte le palestre purtroppo sono gestite da professionisti seri e preparati.

In Italia c'è la falsa credenza che possedere una laurea sia sinonimo di preparazione e di bravura.

Beh ti assicuro che non è così'.

Ho conosciuto decine di preparatori atletici o personal trainer bravissimi che non avevano la laurea, ma avevano tantissima esperienza sul

campo, e prima di essere degli ottimi preparatori, da giovani sono stati ottimi atleti.

Ottime figure professionali che si sono fatte la propria cultura ed esperienza sul campo.

Alcuni mangiando polvere nei campi di atletica e altri sollevando ghisa in palestra per anni.

Provo profonda stima per tutta questa gente, soprattutto perché una volta lasciato il mondo agonistico, si è poi cimentata nell'allenare ottimi atleti (portando alcuni di loro sui palchi e spesso alla vittoria).

E' bene sottolineare che a mio modo di vedere chiunque abbia le giuste conoscenze per permettere al cliente di raggiungere i suoi risultati è giusto che alleni.

Infatti un buon preparatore in linea generale,

deve essere in grado prima tramite un approccio visivo, e poi successivamente pratico, di costruire la scheda adatta alla persona sulla base della sua esperienza e delle sue conoscenze.

Molta gente vuole ottenere un fisico da urlo, ma non sa da dove iniziare con l'allenamento.

Non sa come funziona la periodizzazione, non conosce i parametri allenanti e non conosce quali sono gli aspetti biochimici e metabolici che portano alla crescita muscolare.

Questo è quindi il motivo per cui la maggior parte della gente non è in grado di impostare da sé il tipo di scheda adatto alle sue caratteristiche anatomiche, biomeccaniche e morfologiche.

Sono del parere che il detto “chi fa da sè fa per tre” è vero al 100%, in quanto spesso e volentieri mi sono capitati clienti che sono stati seguiti per mesi da personal trainer poco preparati perdendo solo tempo e con zero risultati.

Credo che studiare, imparare e formarsi, diventando consapevoli di ciò che si sta facendo in palestra, sia fondamentale per iniziare a muovere i primi passi in palestra e per capire le basi dell’allenamento muscolare.

Fermo restando che sono in possesso anche io del titolo di laurea, ho una notevole esperienza sul campo ed ho seguito diverse tipologie di allenamenti in palestra per preparare prima me stesso nel gareggiare e poi i miei attuali atleti.

In questo libro, ho deciso di riportare una progressione TRIENNALE di schede di allenamento per la palestra che certamente ti farà ottenere ottimi progressi e riuscirà a farti incrementare la massa muscolare in maniera rapida.

Questo testo mette in pratica tutti i concetti espressi nella prima edizione nel libro e si basa solo su percorsi e schede di allenamento pratiche, costruite sulla base della teoria spiegata nel primo libro.

Ho voluto suddividere i due percorsi distinguendo le schede in base alla struttura della persona e al problema mal di schiena, che da ciò che vedo è una “patologia” sempre più presente nelle palestre vista la vita sedentaria a cui la maggior parte della gente è abituata.

Perciò nel percorso 2A, 2B 2C, oltre all'allenamento mirato all'incremento della massa muscolare, si darà anche più enfasi allo stretching e agli esercizi di postura.

Il punto di partenza è sempre il cliente, infatti ci saranno 6 differenti percorsi, ciascuno formato da 5 schede in modo tale da avere una programmazione triennale per chi parte da zero.

Quindi sarai tu a decidere da dove partire a seconda che tu sia un :

soggetto mai allenato -- PERCORSO 1A ;

soggetto che si allena da 1-2 anni --
PERCORSO 1B ;

soggetto che si allena da oltre 3 anni --
PERCORSO 1C ;

soggetto con problemi alla zona lombare mai allenato- □ PERCORSO 2A ;

soggetto con problemi alla zona lombare che si allena da 1-2 anni- □ PERCORSO 2B ;

soggetto con problemi alla zona lombare che si allena da più di 3 anni- □ PERCORSO 2C ;

Nelle schede sono considerati tutti i parametri dell'allenamento: prima di tutto la durata della stessa scheda quantificata in numero di settimane, poi la sequenza degli allenamenti (esempio A-B-A significa che bisognerà allenarsi 3 volte a settimana e fare la parte A per esempio il lunedì, la parte B il mercoledì e la parte A nuovamente il venerdì...nel caso A-B-C ci saranno da fare 3 allenamenti diversi il

lunedì, mercoledì e il venerdì...nel caso di B-A-B bisognerà partire con la parte B il lunedì, la parte A il mercoledì e la parte B nuovamente il venerdì), poi gli esercizi, il numero di serie, il numero di ripetizioni, e il recupero fra parentesi.

Vi faccio un esempio: lat machine 3x12 (1') significa che su quella macchina bisognerà fare 3 serie da 12 ripetizioni, terminate le quali si riposerà 1 minuto e poi si farà la seconda serie. Terminata la seconda serie si riposerà un altro minuto e si farà la terza.

Terminata la terza si passerà all'esercizio successivo.

Nel caso dello stretching, se ci fosse scritto 3x30'' per gamba (30''), significa che bisognerà

fare quell'esercizio in posizione di allungamento e tenere la posizione per 30'' per ogni gamba, poi riposare 30'' e poi rifare la stessa cosa per altre 2 volte (30''+ 30'' a gamba, recuperare 30'', e ripetere l'ultima volta 30''+30'' per gamba).

Ovviamente terminate quelle settimane si passerà poi alla scheda numero 2 fino alla 5, per poi passare al percorso successivo l'anno dopo.

Iniziamo....

Buon lavoro !!!

PERCORSO 1A: SOGGETTO MA

(N.B: Tra parentesi è indicato il recupero serie)

**OBIETTIVO:
TONIFICAZIONE**

**SCHEDA 1
DURATA 4
SETTIMANE**

PARTE A

PARTE B

5' Cyclette a basso regime
(riscaldamento)

5' Cyclette a basso regime
(riscaldamento)

Stretching psoas e retto del femore in appoggio su panca

Stretching psoas e retto del femore in a

<p>3x30''x gamba (30'')</p>	<p>appoggio su panca 3x30''x gamba (30'')</p>
<p>Stretching quadrato dei lombi sul fianco con spessore 3x30''x lato (30'')</p>	<p>Stretching quadrato dei lombi sul fianco con spessore 3x30''x lato (30'')</p>
<p>Affondi sul posto 3x10/12 (1')</p>	<p>Leg Press 3x12 (1')</p>
<p>Squat a corpo libero 3x12 (1')</p>	<p>Calf seduto 3x15/20 (45'')</p>

<p>Allungamento glutei da seduto su tappetino 3x30"x lato (30")</p>	<p>Allungamento glutei da seduto su tappetino 3x30"x lato (30")</p>
<p>Allungamento femorali da seduto su tappetino (monolaterale) 3x30"x lato (30")</p>	<p>Allungamento femorali da seduto su tappetino (monolaterale) 3x30"x lato (30")</p>
<p>Adductor Machine 3x12 (1')</p>	<p>Abductor Machine 3x12 (1')</p>
<p>3' Tapis roulant in salita</p>	<p>5' Tapis roulant in salita</p>
<p></p>	<p></p>

Alzate Laterali 3x10/12 (1')	Lat machine avanti 3x10/12 (1')
Tricipiti ai cavi 3x12 (1')	Bicipiti alternati con 2 manubri 3x12 (1')
5' Tapis roulant (defaticamento)	5' Tapis roulant (defaticamento)

DURATA 6 SETTIMANE**PARTE A**

5' Cyclette a basso regime
(riscaldamento)

Stretching psoas e retto del femore in
appoggio su panca **3x30" x gamba
(30")**

Stretching quadrato dei lombi seduto su
fitball (inversione dell'azione) **3x30" x
lato (30")**

Squat **3X8 (2')**

Hipertextension **3x10 (1')**

Stacchi da terra con bilanciere **3x12 (2')**

Allungamento glutei da supino **3x30''x lato (30'')**

Allungamento femorali da seduto su tappetino (bilaterale) **3x30''x lato (30'')**

3' Tapis roulant in salita

Lat machine presa inversa **3x10 (1')**

Pulley con triangolo **3x10 (1')**

Croci cavi **3x12 (1')**

Distensioni 2 manubri su panca a **30°**

~~3x8 (2')~~

Push down **3x12 (1')**

Crunch **3x15 (45")**

5' Tapis roulant (defaticamento)

SCH

DURATA 6 SETTIMANE

PARTE A

5' Cyclette a basso regime
(riscaldamento)

Stretching psoas e retto del femore in
piedi **3x30" x gamba (30")**

Stretching quadrato dei lombi seduto su
con spessore sotto emibacino **3x30" x
lato (30")**

Squat Bulgari 1 piede in appoggio su
panca **3X10/8/6 (2')**

Ponte Glutei **3x10 (1')**

Stacchi da terra con 2 manubri

3x10/8/6 (2')

Allungamento glutei da seduto **3x30" x lato (30")**

Allungamento femorali da sdraiato su tappetino (bilaterale) **3x30" x lato (30")**

3' Tapis roulant in salita

Lat machine presa media **3x10/8/6 (1')**

Pulley con sbarra **3x10 (1')**

Rowing **2x10 (1')**

Croci cavi **3x12 (1')**

Distensioni panca piana con bilanciere

3x10/8/6 (2')

Chest press presa media **2x10 (1')**

Crunch **3x15 (45")**

5' Tapis roulant (defaticamento)

SCHI

DURATA 6 SETTIMANE

PARTE A

5' Cyclette a basso regime
(riscaldamento)

Stretching psoas e retto del femore in appoggio su panca **3x30" x gamba (30")**

Stretching quadrato dei lombi seduto su fitball (inversione dell'azione) **3x30" x lato (30")**

Front Squat **4X10/8/6/6 (2')**

Stacchi da terra con Bilanciere **3x10/8/6 (2')**

Ponte glutei al Multipower **3x8 (1')**

Leg press **3x8 (1')**

Allungamento glutei da seduto **3x30" x lato (30")**

Allungamento femorali da sdraiato su tappetino (bilaterale) **3x30" x lato (30")**

3' Tapis roulant in salita

Leg curl prono **3x8 (1')**

Leg curl singole al cavo basso **3x8 (1')**

Calf in piedi alla macchina **3x8 (1')**

Calf seduto **3x20 (1')**

Crunch **3x15 (45")**

5' Tapis roulant (defaticamento)

PAR

5 ' Cyclette a basso regime
(riscaldamento)

Leg extension **2x10 (1')**

Squat a corpo libero **2x10 (1')**

Cavi alti incrociati per deltoidi
posteriori **3x15 (1')**

Lento avanti con bilanciere **3x10/8/8**

Alzate laterali singole su un lato su
panca a **30° 3x10 (1')**

French press con manubri **3x10/8/8**
(1')

SCHEDA 5

**DURATA 6
SETTIMANE**

**3 ALLENAN
SETTIMAN**

PARTE A

PARTE B

5' Cyclette a basso regime (riscaldamento)

5' Cyclette a basso regime (riscaldamento)

Stretching psoas e retto del femore in piedi **3x30" x gamba (30")**

Adductor **3x10(1')**

Stretching quadrato dei lombi seduto su fitball (inversione dell'azione)

Abductor **3x10 (1')**

3x30" x lato (30")

Affondi +squat
bulgaro 1 gamba
poggiata su panca
in superset

3X6xgamba (2')

Pectoral
machine con
gomiti larghi
3x15 (1')

Overhead squat con
bilanciere **3x6 (2')**

Distensioni con
2 manubri su
panca a **30°**
4x6 (2')

Ponte glutei con
bilanciere **3x8 (1')**

Pull over con
bilanciere **3x10**
(1')

Allungamento glutei
da seduto **3x30" x**
lato (30")

Trazioni presa
media con
assistenza
4xmax (2')

<p>Allungamento femorali da sdraiato su tappetino (bilaterale) 3x30" x lato (30")</p>	<p>Rematore con bilanciere busto a 90° (glutei in appoggio) 3x6 (1')</p>
<p>3' Tapis roulant in salita</p>	<p>Rematore al cavo basso con barra 3x8 (1')</p>
<p>Leg curl seduto 3x6 (1')</p>	<p>5' Tapis roulant in salita</p>
<p>Leg curl singole al cavo basso con cavilgiera 3x8 (1')</p>	<p>Riscaldamento : 5' corsa leggera andatura lenta</p>
<p>Calf in piedi al</p>	

multypower **3x8**

(1')

Calf seduto **3x20**

(1')

Crunch **3x15 (45")**

Ciclo : 20 "

sprint in salita

+ 2' recupero

corsa lenta da

ripetere per 3

volte :

aumentare di un

ciclo ogni 2

settimane

5' Tapis roulant
(defaticamento)

Defaticamento
: 5' corsa
leggera
andatura lenta

PERCORSO 1B: SOGGETTO CHE
1-2 ANNI (*N.B: Tra parentesi è indicata la durata di ogni serie*)

OBIETTIVO:
TONIFICAZIONE

DURATA 4
SETTIMANE

PARTE A

PARTE B

5' Cyclette a basso regime
(riscaldamento)

5' Cyclette a basso regime
(riscaldamento)

Stretching psoas e retto del femore in

Stretching psoas e retto

<p>appoggio su panca 3x30''x gamba (30'')</p>	<p>del femore in appoggio su panca 3x30''x gamba (30'')</p>
<p>Stretching quadrato dei lombi sul fianco con spessore 3x30''x lato (30'')</p>	<p>Stretching quadrato dei lombi sul fianco con spessore 3x30''x lato (30'')</p>
<p>Leg extension 2x10 (1')</p>	<p>Leg Press a 1 gamba 3x10 (1')</p>
<p>Affondi sul posto 2x10 (1')</p>	<p>Calf seduto 3x15/20 (45'')</p>

Squat con
bilanciere **3x10**
(1')

Allungamento
glutei da seduto
su tappetino
3x30"x lato
(30")

Allungamento glutei
da seduto su
tappetino **3x30"x**
lato (30")

Allungamento
femorali da
seduto su
tappetino
(monolaterale)
3x30"x lato
(30")

Allungamento
femorali da seduto
su tappetino
(monolaterale)
3x30"x lato (30")

Abductor
Machine **3x10**
(1')

Adductor Machine 2x12 (1')	5' Tapis roulant in salita	3
3' Tapis roulant in salita	Lat machine avanti 3x10/12 (1')	3 i
Alzate Lateral 3x10/12 (1')	R o w i n g 2x10 (1')	0 3
Shoulder press 2x10	Bicipiti alternati con 2 manubri 3x12 (1')	1 r a
Tricipiti ai cavi 3x12 (1')	Bicipiti cavo basso con fune 2x12 (1')	1
Push down con fune	5' Tapis	4

2x12 (1')

roulant

5 ' Tapis roulant
(defaticamento)

(
(defaticamento)

SCHEDA 2

**DURATA 6
SETTIMANE**

**3
ALLENAMENTI
A SETTIMANA**

A
B
A
B
A
B

PARTE A

5' Cyclette a basso regime (riscaldamento)

Stretching psoas e retto del femore in appoggio su panca **3x30" x gamba (30")**

PARTE B

5' Cyclette a medio regime (riscaldamento)

Stretching psoas e retto del femore in appoggio su panca **3x30" x gamba (30")**

Stretching quadrato dei lombi seduto su fitball (inversione dell'azione) 3x30" x lato (30")	Stretching quadrato dei lombi seduto su fitball (inversione dell'azione) 3x30" x lato (30")
Leg extension 2 x 10 (1')	Stacchi a terra con bilanciere 4X8 (2')
Squat 3X8 (2')	Affondi su bilanciere alternati 3x10 (1')
Hip extension 2x10 (1')	Calf machine piedi 3x15 (1')
Stacchi da terra con bilanciere 2x10 (2')	Calf seduto (1')
Allungamento glutei da supino 3x30" x lato (30")	Allungamento glutei da supino 3x30" x lato (30")

Allungamento femorali da seduto su tappetino (bilaterale) **3x30" x lato (30")**

3' Tapis roulant in salita

Lat machine presa inversa **3x10 (1')**

Pulley con triangolo **3x10 (1')**

Croci cavi **3x12 (1')**

Distensioni 2 manubri su panca a **30° 3x8 (2')**

Allungamento femorali da su tap (bilaterale) **3 lato (30")**

3' Tapis rou salita

Alzate Fronta 2 manubr **(1')**

Alzate L busto a **90° (1')**

Alzate l complete **2x1**

Curl con bila **2x10 (1')**

Push down 2x12 (1')	Bicipiti alla scott 2x10 (1
Dip per tricipiti con piedi poggiati a terra 2x max (1')	5' Tapis roulant (defaticamento)
Crunch 3x15 (45")	
5 ' Tapis roulant (defaticamento)	

SCHEDA 3

**DURATA 6
SETTIMANE**

**3
ALLENAMENTI
A SETTIMANA**

A-
B-
A-
B-
A-
B-

PARTE A

PARTE B

5' Cyclette a basso regime (riscaldamento)

5' Cyclette a basso regime (riscaldamento)

Stretching psoas e retto del femore in piedi
3x30" x gamba (30")

Stretching psoas e retto del femore in piedi
appoggio su

	3x30''x (30'')
Stretching quadrato dei lombi seduto su fitball (inversione dell'azione) 3x30''x lato (30'')	Stretching quadrato dei lombi seduto su fitball con spessore emibacino 30'' lato (30'')
Leg extension singola 3x12 (1')	Leg extension singola (1')
Squat libero 12-10-8 (2')	Adductor 2x8
Squat stile sumo con bilanciere + leg press 3x10 (1')	Alzate laterali con bilanciere 2 manubri con bilanciere 3x10 (1')
Affondi in camminata 2x10 (1')	Lento avanzato con bilanciere piedi 10-8-8
Allungamento glutei da	Tirate al me

seduto 3x30" x lato (30")	cavo basso in presa larga (1')
Allungamento femorali da sdraiato su tappetino (bilaterale) 3x30" x lato (30")	Curl in piecavo basso (1')
3' Tapis roulant in salita	Curl con bilaterale angolato con in appoggio (1')
Stacchi gambe tese 3x10 (1')	Push down (1')
Leg curl 3x12 (1')	French press panca a 75° (1')
Calf alla pressa 3x20	5' Tapis 1

(1')	(defaticament
Calf seduto 3x10 (1')	
Crunch 3x15 (45'')	
5' Tapis roulant (defaticamento)	

PARTE C

5' Cyclette a basso regime (riscaldamento)	Distensioni panca a 45° (2')
Allungamento glutei da seduto 3x30''x lato (30'')	Croci 2 mani panca piana distensioni manubri su piana a presa in superse (1')

Allungamento femorali
da seduto su tappetino
(bilaterale) **3x30" x lato
(30")**

Abductor **2x10 (1')**

Leg curl **2x10 (1')**

Croci ai cavi alti con
busto flesso **3x12 (1')**

Lat machine
3x12 (1')

Rematore
bilanciere
supino **10-8-8**

Pulley con
dritta presa p
pull down cc
**3x10 in su
(1')**

5' Tapis 1
(defaticament

SCHEDA 4

**DURATA 6
SETTIMANE**

**3
ALLENAMENTI
A SETTIMANA**

**B
A
B
A
B**

PARTE A

PARTE

5' Cyclette a basso regime (riscaldamento)

5' Cyclette a regime (riscaldamento)

Stretching psoas e retto del femore in piedi
3x30" x gamba (30")

Stretching psoas e retto del femore in piedi appoggio su
3x30" x gamba (30")

Stretching quadrato dei lombi seduto su con

Stretching quadrato dei lombi seduto su con

Allungamento femorali
da sdraiato su tappetino
(bilaterale) **3x30" x lato
(30")**

3' Tapis roulant in salita

3' Tapis rou
salita

Cavi incroci
Deltoidi pos
+ tirate al
con fune al
machine 3x
superset **(1')**

Leg curl **1x10; 2x8; 2x6
(1')**

Distensioni
manubri in
**1x10; 2x8;
(1')**

Leg curl singole al cavo
basso **3x10 (1')**

Alzate latera
2 manubri in
supinota +

	frontali 3x1
Calf alla pressa 3x20 (1')	superset (1') Curl 2 manubri panca a 75° 2x8; 2x6 (1')
Crunch 3x15 (45")	hammer curl panca a 45° + curl con bilanciere 3x10 (1')
5' Tapis roulant (defaticamento)	Push down sbarra con flesso 1x10; 2x6; (1')
	French press manubri su panca + di panche 3x1

superset (1')
Tapis
(defaticament

PARTE C

5' Cyclette a basso regime (riscaldamento) a
Allungamento glutei da seduto
3x30" x lato (30")

Stretching psoas e retto del femore in piedi
a
3x30" x gamba (30")
Allungamento femorali da sdraiato su tappetino (bilaterale)
3x30" x lato (30")

Stretching quadrato dei lombi seduto su con spessore sotto emibacino
Chest press **1x10; 2x8; 2x6 (1')**

3x30" x lato (30")	
Abductor 2x10 (1')	Lat machine avanti 2x10 (1')
Leg curl 2x10 (1')	Trazioni a corpo libero 2xmax (2')
Croci con 2 manubri su panca 15°3x10 (1')	Rematore con bilanciere presa supino 1x10; 2x8; 2x6; (2')
Distensioni 2 manubri su panca a 30° 2x6 (2')	Rematore singolo con 1 manubrio 3x10 (1')
Distensioni su panca piana con 2 manubri 2x10 (2')	5' Tapis roulant (defaticamento)

SCHEDA 5

**DURATA 6
SETTIMANE**

**3
ALLENAMENTI
A SETTIMANA**

A-
B-
A-
B-
A-
B-

PARTE A

5' Cyclette a basso regime (riscaldamento)

Stretching psoas e retto del femore in appoggio su panca **3x30" x gamba**

PARTE B

5' Cyclette a medio regime (riscaldamento)

Stretching psoas e retto del femore in appoggio su

(30'')	3x30''x (30'')
Stretching quadrato dei lombi seduto su fitball (inversione dell'azione) 3x30''x lato (30'')	Stretching quadrato dei lombi seduto su emibacino 30x30'' 3x30''x lato (30'')
Affondi in progressione con bilanciere 3x8 (1')	Leg extension con bilanciere (1')
Stacchi a gambe tese con bilanciere; 4x6; 2x4 (2')	Adductor con bilanciere 2x8 (2')
Leg extension + front squat 3x10 in superset (2')	Alzate laterali con bilanciere + panca inclinata rematore con bilanciere larghi con bilanciere

	<p>appoggio 3x superset (1') Shoulder 4x6; 2x4; (1'</p>
Leg curl 4x6; 2x4 (1')	
Hiperextension 3x10 (1')	<p>Alzate complete + lateral in neutra 3x1 superset (1')</p>
Allungamento glutei da seduto 3x30"x lato (30")	<p>Curl con ba piedi in pres al cavo bass 2x4 (1')</p>
Allungamento femorali da sdraiato su tappetino (bilaterale) 3x30"x lato (30")	<p>Hammer cu panca 45° + bicipite ai 2x10 in su</p>

3' Tapis roulant in salita	(1') Push down barra a bust 4x6; 2x4; (1'
Calf in piedi 4x6	Estensioni di testa sedut multipower - down con presa supin superset (1')
	5' Tapis 1 (defaticament

PARTE C

5' Cyclette a basso regime (riscaldamento)	Chest press neutra 2x10 (1')
Allungamento glutei da	Dip alle para

seduto 3x30" x lato (30")	gomiti larghi over con ma 3x10 in su (1')
Allungamento femorali da seduto su tappetino (bilaterale) 3x30" x lato (30")	Lat machir presa supin (1')
Abductor 2x10 (1')	Trazioni a libero in neutra str max (2')
Leg curl 2x10 (1')	Rematore bilanciere inversa 4x6; (2')
Croci in piedi ai cavi	Pull down a t

3x12 (1')

tese + remate
2 manubri a
flesso (glut
appoggio
(1')

Croci con 2 manubri su
panca a 15° 2x10 (10''
in massimo
allungamento) **(1')**

5' Tapis 1
(defaticament

Distensioni con 2
manubri su panca a **30°**
4x6; 2x4 ; (2')

PERCORSO 1C: SOGGETTO CHE DA PIU' DI 3 ANNI:

(N.B : Tra parentesi è indicato il recupero serie)

OBIETTIVO: TONIFICAZIONE **DURATA 4 SETTIMANE**

PARTE A

5' Cyclette a basso regime (riscaldamento)

Calf alla pressa **4x10 (1')**

5' Cyclette a basso regime (riscaldamento)

Iperexten
inversi su
2x15 in s

Stretching psoas e retto del femore in appoggio su panca 3x30" x gamba (30")	Allungam seduto 3x30" x la
Stretching quadrato dei lombi sul fianco con spessore 3x30" x lato (30")	Allungam seduto (monola lato (30"
Affondi in progressione con bilanciere 3x12 (1')	Pull over in presa l
Stacchi a gambe tese 4x8 (2')	Trazioni presa larg avanti 3xmax (2')
Squat 4x10 (2')	Dip alle gomiti

	<p>distensioni piana co</p> <p>4xmax</p> <p>(2')</p>
Ponte glutei 3x10 (1')	<p>Military bilanciere</p> <p>(1')</p>
Step un 3x8 (1')	<p>Alzate</p> <p>manubri p</p> <p>3x12 (1')</p>
Allungamento glutei da seduto su tappetino 3x30"x lato (30")	<p>Hammer</p> <p>45° 2x15</p>
Allungamento femorali da seduto su tappetino (monolaterale) 3x30"x lato (30")	<p>Estension</p> <p>manubri</p> <p>2x15 (1')</p>

3' Tapis roulant in salita +5'

defaticamento

Tapis

defatican

SCHEDA 2

**DURATA 6
SETTIMANE**

**3
ALLENAMENTI
A SETTIMANA**

A-
B-
A-
B-
A-
B-

PARTE A

PARTE

5' Cyclette a basso regime (riscaldamento)

5' Cyclette a regime (riscaldamento)

Stretching psoas e retto del femore in appoggio su panca **3x30"**x gamba

Calf in piedi
calf libero in
: **4x** ma

<p>(30") Stretching quadrato dei lombi sul fianco con spessore 3x30" x lato (30")</p>	<p>superset (1') Stacco a flessa 5x5 (60"-90"-120")</p>
<p>Calf alla pressa 3x8 + calf libero in piedi 3xmax in superset (1')</p>	<p>Distensioni panca piana bilanciere (60"-90"-120")</p>
<p>Squat libero 5x5 (45"-60"-90"-120")</p>	<p>Military press 2 manubri in 3x8 (60"-90"-120")</p>
<p>Stacchi gambe tese 4x6 (60"-90"-120")</p>	<p>Trazioni alla presa neutra alle panche 3xmax in superset (90")</p>

Affondi in progressione
con bilanciere (**3x10**)
(1')

Lat machine
in presa supi
cross over a
10-8-6 (1')

Leg curl + leg extension
10- 8- 6 in superset (1')

Pull over
bilanciere +
lateralis co
manubri pe
appoggio **3x**
superset (1')

Allungamento glutei da
seduto su tappetino
3x30"x lato (30")

Crunch inve
suspension
(1')

Allungamento femorali
da seduto su tappetino
(monolaterale) **3x30"x**
lato (30")

Allungamento
da seduto
tappetino **3**
lato (30")

Sit up su panca **3x15**
(1')

Allungamento
femorali da
su tap
(monolaterale

Curl con fune in piedi +
push down con barra a
busto flesso **10-8-6 in**
superset (1')

3x30''x lato
B i k
defaticamento

Curl con 2 manubri su
panca a 75° + frenc
press 2 manubri su
panca a 45° in jump set
2x8 2x10 (1')

SCHEDA 3

**DURATA 6
SETTIMANE**

**3
ALLENAMENTI
A SETTIMANA**

PARTE A

PARTE B

5' Cyclette a
basso regime
(riscaldamento)

5' Cyclette a
basso regime
(riscaldamento)

5'
ba
(ri

Calf alla pressa
4x20 (1')

Stretching psoas e
retto del femore in
appoggio su panca
**3x30" x gamba
(30")**

Al
gl
**3x
(3**

Stretching

Stretching
quadrato dei

Al
fe:

psoas e retto del femore in piedi 3x30"x gamba (30")	lombi seduto su con spessore sotto emibacino 3x30"x lato (30")	se taj (b 3x (3
Stretching quadrato dei lombi seduto su fitball (inversione dell'azione) 3x30"x lato (30")	Leg extension 2x8 (1')	Al (1
Leg extension 3x10 (1')	Adductor 2x8 (1')	Le (1
Squat gambe divaricate	Croci ai cavi bassi su panca	La av

<p>2x6;2x8;2x10 (2')</p>	<p>30° 3x15 (1')</p>	<p>la:</p>
<p>Leg curl 3x10 (1')</p>	<p>Ches press 2x8; 2x10 (1')</p>	<p>Re sin ma 2x</p>
<p>Stacchi a gambe tese 2x6;2x8;2x10 (2')</p>	<p>Distensioni su panca reclinata 15° con manubri + pull over con manubri su panca reclinata 15° 3x10 superset (2')</p>	<p>Pu br pu tri in (1</p>
<p>Squat bulgaro con 2 manubri + squat stile sumo con 1</p>	<p>Alzate laterali di lato su panca</p>	<p>Pu ba</p>

<p>manubrio (fra pedane) 3x10 (1')</p>	<p>3x10 (1')</p>	<p>la: (1</p>
<p>Allungamento glutei da seduto 3x30" x lato (30")</p>	<p>Alzate laterali con 2 manubri in presa neutra + military press in piedi 3x12 (1')</p>	<p>Al cc pe ap re ve m: de pc in (1</p>
<p>Allungamento femorali da sdraiato su</p>	<p>Distensioni 2 manubri presa</p>	<p>Ci</p>

tappetino (bilaterale) 3x30" x lato (30")	stretta 2x8; 2x10 (2')	pr 2x
5' Tapis roulant in salita + 5' Tapis roulant (defaticamento)	Push down con funi a busto flessio 3x12 (1')	Cu ca (1
	5' Tapis roulant (defaticamento)	5' ro (d

SCHEDA 4

**DURATA 6
SETTIMANE**

**3
ALLENAMENTI
A SETTIMANA**

PARTE A

PARTE B

5' Cyclette a basso regime (riscaldamento)

5' Cyclette a basso regime (riscaldamento)

Stretching psoas e retto del femore in piedi **3x30" x**

Stretching psoas e retto del femore in appoggio su panca **3x30" x gamba**

5'
ba
(ri

St
ps
de
pi

<p>gamba. (30") Stretching quadrato dei lombi seduto su con spessore sotto emibacino 3x30" x lato (30")</p>	<p>(30") Stretching quadrato dei lombi seduto su con spessore sotto emibacino 3x30" x lato (30")</p>	<p>ga St qu lo cc so 3x (3</p>
<p>Calf in piedi 3x20 (1')</p>	<p>Leg extension 2x10 (1')</p>	<p>Al (1</p>
<p>Calf seduto 3x10 (1')</p>	<p>Adductor 2x10 (1')</p>	<p>Le (1</p>
<p>Stacchi a gambe tese con 2 manubri 3x12 (2')</p>	<p>Stacchi a gambe flesse 12-10-8-6 (2')</p>	<p>Cr ac ca</p>
<p>Leg curl da</p>	<p>Rematore con 2</p>	<p>Pu</p>

prono 3x6 (1')	manubri a busto flesso 3x10 (1')	ba
Leg curl da seduto 3x10 (1')	Pulley con triangolo 3x8 (1')	Cu ma pa 4x
Squat libero divaricato 3x10 (2')	Trazioni con presa supino 3x max (2')	Fr cc an pa 4x
Leg press 3x8 (1')	Pull over con manubrio 3x12 (1')	Al cc pe ap pr pa 3x

<p>Front squat 3x10 (2')</p>	<p>Croci ai cavi su panca inclinata3x12 (1')</p>	<p>Ti in al sd (1</p>
<p>Allungamento glutei da seduto 3x30" x lato (30")</p>	<p>Croci con manubri su panca piana 3x 10 (1')</p>	<p>Le pi bi 10</p>
<p>Allungamento femorali da sdraiato su tappetino (bilaterale) 3x30" x lato (30")</p>	<p>Distensioni su panca a 45° con manubri 3x8 (2')</p>	<p>Al sil ba (1</p>
<p>3' Tapis</p>		

roulant in salita
+ 5' di
defaticamento

5' Tapis roulant
(defaticamento)

5'
ro
(d

DURATA 6 SETTIMANE

3 ALLENAMENTI A SETTIMANA

PARTE A

PARTE B

5' Cyclette a basso regime (riscaldamento)

5' Cyclette a basso regime (riscaldamento)

Calf alla pressa
3x20 (1')

Stretching psoas e retto del femore in appoggio su panca
3x30" x gamba (30")

Calf in piedi
3x10 (1')

Stretching quadrato dei lombi seduto su con spessore sotto

5'
ba
(ri

Al
gl
3x
(3

Al
fe:
se
taj
(b

	emibacino 3x30" x lato (30")	3x (3
Calf seduto 3x10 (1')	Pull down con funi 3x12 (1')	Cu ba su (1
Stretching psoas e retto del femore in appoggio su panca 3x30" x gamba (30")	Lat machine avanti presa larga 3x12 (1')	Pu ba
Stretching quadrato dei lombi seduto su fitball (inversione	Trazioni alla sbarra in presa larga 3x max (2')	Cu bi pa

dell'azione) 3x30" x lato (30")		3x
Leg curl da seduto 12-10- 8-6 (1')	Trazioni alla sbarra con triangolo 3x max (2')	Fr cc an pa 10
Stacchi a gambe tese 4x10 (2')	Rematore bilanciere presa inversa 12-10-8 (2')	Ha pa 3x
Leg extension 3x12 (1')	Pulley con barra dritta in presa larga 3x10 (1')	Al cc (d ap (1

<p>Squat 12-10-8 (2')</p>	<p>Croci con manubri su panca inclinata 3x12</p>	<p>Le cc in</p>
<p>Leg press a 45° 3x10 (1')</p>	<p>(1') Distensioni su panca a 45° con bilanciere 12-10-8-6 (2')</p>	<p>8 Al si ba (1</p>
<p>Leg press orizzontale singola 3x10 (1')</p>	<p>Distensioni su panca piana con 2 manubri presa inversa 3x10 (2')</p>	<p>Al si m pr cc fle</p>
<p>Allungamento glutei da seduto 3x30''x lato (30'')</p>	<p>Tapis roulant 5' di defaticamento</p>	<p>5' ro (d</p>

Allungamento
femorali da
sdraiato su
tappetino
(bilaterale)
**3x30" x lato
(30")**

3' Tapis
roulant in salita
+ **5'** di
defaticamento

PERCORSO 2A: SOGGETTO CO ALLA ZONA LOMBARRE MAI A

*(N.B : Tra parentesi è indicato il rec
serie)*

**OBIETTIVO:
RECUPERO
CURVA
LOMBARE +
TONIFICAZIONE**

**DURATA 4
SETTIMANE**

PARTE A

PARTE B

Tappeto in salita **5'**

Riscaldamento
: 5' corsa
leggera
andatura lenta

Ciclo : 1'

Allungamento glutei
monolaterale da
supino 30" x 2
volte da supino
(recupero 30")

corsa a buon
passo + **3'**
recupero corsa
+ lenta: totale
=4' : prima
settimana inizia
con 12' totali,
cioè sono 3
cicli da
1+3(4minuti)
quindi in totale
3 cicli da 4
minuti l'uno
=12 minuti
aumentare di un
ciclo di 4
minuti ogni 2

	settimane fino all'ottava settimana (dopo si inizia con gli scatti)	
Antiversione bacino sdraiati 2x20 (recupero 30")	Defaticamento : 5' corsa leggera andatura lenta Esercizio di stimolazione plantare con pallina da tennis a piedi nudi 3' x piede	A t 2 3
Squat con fitball al	Andature : in punta di piedi... poi sui	S

<p>muro 2x12 (1')</p>	<p>talloni...poi enfaticizzando tallone punta</p>	<p>ε</p>
<p>Allungamento femorali monolaterale seduto per terra 30" x 2 volte</p>	<p>Allungamento glutei monolaterale da supino 30" x 2 volte da supino</p>	<p>A f r s ε</p>
<p>Rinforzo psoas supino elevazione gamba tesa 2x30" x gamba (recupero 45")</p>	<p>Antiversione bacino sdraiati 2x20(recupero 30")</p>	<p>F s ε t ε 4</p>
<p>Allungamento addominali da</p>	<p>Allungamento femorali monolaterale</p>	<p>A ε</p>

prono in appoggio
sui gomiti **2x30''**

seduto per terra
30'' x 2 volte

Allungamento
dorsali(tratto alto)
e pettorali su fitball
con braccia portate
indietro e
respirazione
diaframmatica
(enfaticizzando
l'espiazione) **30''
x 2 volte**

Rinforzo psoas
supino :
flessione
coscia al petto
con cavigliera
**2x12x gamba
(recupero 45'')**

Lat machine avanti
gambe indietro
presa larga **2X12
(recupero 2')**

Croci al cavo basso
su panca a **45° 2x**
12 (2')

Front plank **30" x 2**

Respirazione
diaframmatica da
supino **3'**

Postura base (**5'**)

t
s
2
1
F
(
f
2
F
C
S
F

SCHEDA 2

OBIETTIVO :
RECUPERO
CURVA
LOMBARE +
TONIFICAZIONE

DURATA 6
SETTIMANE

PARTE A

Tappeto in salita **5'**

PARTE B

Riscaldamento :
5' corsa leggera
andatura lenta

Ciclo : 1,30 '
corsa a buon passo
+ **3'** recupero
corsa
lenta....totale :

Allungamento glutei
monolaterale da
seduto su tappetino
**30" x 2 volte da
supino (recupero
30")**

Antiversione
bacino in

4,30' : prima
settimana inizia
con **13,30'** totali,
cioè sono 3 cicli
da
 $1,30 + 3(4,30 \text{ minuti})$
quindi in totale 3
cicli da 4,30 minu
l'uno = 13,30
minuti aumentare
di un ciclo di 4,30
minuti ogni 2
settimane fino all'
ottava settimana
Defaticamento: 5
corsa leggera
andatura lenta.
Esercizio di

quadrupedia
**2x20(recupero
30")**

stimolazione
plantare con
pallina da tennis a
piedi nudi 5' x
piede

Squat con
bilanciere vuoto
3x10 (1')

Andature: in punt
di pedi...poi sui
talloni...poi
enfaticizzando
tallone punta

Allungamento
femorali bilaterale
seduto per terra
30" x 2 volte

Allungamento
glutei monolateral
da seduto su
tappetino **30" x 2
volte da supino**

**Rinforzo psoas
supino : flessione**

Antiversione
bacino in

coscia al petto con
cavigliera al cavo
basso 2x12x gamba
(recupero 45")

Allungamento
addominali da
prono in appoggio
sui gomiti **2x30"**

Lat machine avanti
gambe indietro
presa stretta **3X10**
(recupero 2')

Croci su panca a
piana con 2 manubri
3 x 12 (2')

quadrupedia
**2x20(recupero
30")**

Allungamento
femorali bilaterale
seduto per terra
30" x 2 volte

**Rinforzo psoas
supino** : flessione
coscia al petto con
cavigliera **2x12x**
**gamba (recupero
45")**

front plank **30" x 3**

respirazione
diaframmatica da
supino **2'**

respirazione
diaframmatica con
retropulsione del
mento **2'**

Postura base (**7'**)

SCHEDA 3

**OBIETTIVO:
RECUPERO
CURVA
LOMBARE +
TONIFICAZIONE**

**DURATA 6
SETTIMANE**

PARTE A

PARTE B

Tappeto in salita **5'**

Riscaldamento
: 5' corsa
leggera
andatura lenta

Ciclo: 2 '
corsa a buon
passo + 3'
recupero corsa

T
5

Allungamento glutei
monolaterale da
supino **30" x 2**
volte (recupero
30")

lenta...totale :
5': prima
settimana
inizia con 15 '
totali, cioè
sono 3 cicli da
2+3(5 minuti)
quindi in totale
3 cicli da 5
minuti l'uno
=15 minuti.
aumentare di
un ciclo di 5
minuti ogni 2
settimane fino
all' ottava
settimana

Defaticamento:

A
g
n
s
v

<p>Antiversione bacino seduto su fitball 2x20(recupero 30”)</p>	<p>5' corsa leggera andatura lenta. Esercizio di stimolazione plantare con pallina da tennis a piedi nudi 7' x piede</p>	<p>A b fi 2 3</p>
<p>Allungamento femorali monolaterale seduto per terra 30” x 2 volte</p>	<p>Andature: in punta di pedi...poi sui talloni...poi enfaticizzando tallone punta</p>	<p>A fe n s 3</p>
<p>Overhead Squat</p>	<p>Allungamento glutei monolaterale</p>	<p>C</p>

con bilanciere vuoto 3x12 (1')	da supino 30'' x 2 volte da supino	c v
Affondi con manubri alternati sul posto 2x8x gamba (2')	Antiversione bacino su fitball 2x20(recupero 30'')	A n s g
Rinforzo psoas supino: flessione coscia al petto con cavigliera al cavo basso 2x10x gamba (recupero 45'')	Allungamento femorali bilaterale seduto per terra 30'' x 2 volte	R s c c 2 (1
Allungamento	Rinforzo psoas supino :	A a

addominali seduto
su fitball vicino
alla spalliera in
flessione laterale e
antiversione **2x30''**

Pulley con barra
**3X10 (recupero
2')**

distensioni con
bilanciere su panca
piana **3 x 10 (2')**

front plank **30'' x 3**

flessione
coscia al petto
con cavigliera
2x12x gamba
(recupero 45'')

s
a
fl
e
2
le
p
n
(
a
c
2
1
c
b
n
(

respirazione
diaframmatica con
antiversione del
bacino **2'**

respirazione
diaframmatica con
arti superiori in
abduzione **2'**

Postura base **(10')**

e
in
3
2

fi
3

ro
d
a
b

ro
d
a
a
fi

SCHEDA 4

**OBIETTIVO:
RECUPERO
CURVA
LOMBARE +
TONIFICAZIONE**

**DURATA 6
SETTIMANE**

PARTE A

Tappeto in salita **5'**

PARTE B

Riscaldamento:
5' corsa leggera
andatura lenta

Ciclo: 2' corsa
a buon passo +
2' recupero
corsa
lenta....totale :

Allungamento glutei
monolaterale da
seduto **30" x 2
volte (recupero
30")**

4' :prima
settimana inizia
con 12 ' totali,
cioè sono 3
cicli da 2+2(4
minuti) quindi in
totale 3 cicli da
4 minuti l'uno
=12 minuti.

aumentare di un
ciclo di 4 minuti
ogni 2 settimane
fino all' ottava
settimana

Defaticamento:
5' corsa leggera
andatura lenta.
Esercizio di

Antiversione
bacino in piedi alla

parete
**2x20(recupero
30")**

Allungamento
femorali
monolaterale
seduto per terra
30" x 2 volte

Squat con
bilanciere **3x8(2')**

Affondi con
manubri in

stimolazione
plantare con
pallina da tennis
a piedi nudi 9' x
piede

Andature : in
punta di pedi...
poi sui talloni...
poi enfatizzando
tallone punta

Allungamento
glutei
monolaterale da
seduto **30" x 2
volte da supino**

Antiversione
bacino su fitball

camminata **3x8 (2')**

Rinforzo psoas

supino : flessione
coscia al petto con
cavigliera al cavo
basso 2x10 x
gamba (**recupero
30"**)

**2x20(recupero
30")**

Allungamento
femorali
bilaterale
seduto per terra
30" x 2 volte

allungamento
obliqui: flessione
laterale della
colonna in
ginocchio **2x30"**

Rinforzo psoas
supino :
flessione coscia
al petto con
cavigliera
**2x12x gamba
(recupero 45")**

rematore 1

manubrio **3X8**
(recupero **2'**)

distensioni su
panca piana con **2**
manubri **3 x 10**
(**2'**)

front plank **45'' x 3**

respirazione
diaframmatica con
arti superiori in
abduzione **4'**

Postura base (**10'**)



SCHEDA 5

**OBIETTIVO:
RECUPERO
CURVA
LOMBARE +
TONIFICAZIONE**

**DURATA 6
SETTIMANE**

PARTE A

Tappeto in salita **5'**

PARTE B

Riscaldamento:
5' corsa leggera
andatura lenta

Ciclo: 2' corsa
a buon passo +
1.30' recupero
corsa lenta.
totale : 3.30':

Allungamento glutei
bilaterale da seduto
30" x 2 volte
(recupero 30")

prima settimana
inizia con 10.30
' totali, cioè
sono 3 cicli da
2+1.30(3.30
minuti) quindi in
totale 3 cicli da
3.30 minuti
l'uno =10.30
minuti.

aumentare di un
ciclo di 4 minuti
ogni 2 settimane
fino all' ottava
settimana

Defaticamento:
5' corsa leggera
andatura lenta.

Allungamento

femorali bilaterale
seduto per terra
30" x 2 volte

Esercizio di
stimolazione
plantare con
pallina da tennis
a piedi nudi **10'
x piede**

stacchi a gambe
tese **3x8 (2')**

Andature: in
punta di pedi...
poi sui talloni...
poi enfatizzando
tallone punta

Squat stile sumo
con manubrio su **2
step 3x8(2')**

Allungamento
glutei
monolaterale da
seduto **30" x 2
volte da supino**

Antiversione

ponte glutei con
bilanciere **3x8 (2')**

**Rinforzo psoas
supino** : flessione
coscia al petto con
cavigliera al cavo
basso **2x10 x**
gamba (**recupero**
30'')

allungamento
addominali da
prono in appoggio
su gomiti **2x30''**

bacino su fitball
2x20(recupero
30'')

Allungamento
femorali
monolaterale
seduto per terra
30'' x 2 volte

**Rinforzo psoas
supino** :
flessione coscia
al petto con
cavigliera
2x10x gamba
(recupero 30'')

lat machine presa
inversa **2X8**
(recupero 2')

rematore con 2
manubri busto a 90°
glutei in appoggio
alla parete **3x8 (2')**

croci al cavo alto
2x8 (1')

distensioni su
panca piana con 2
manubri presa

neutra **3 x 10 (2')**

front plank **60" x 2**

respirazione
diaframmatica con
arti superiori in
abduzione **6'**

Postura base **(10')**

**PERCORSO 2B: SOGGETTO CO
ALLA ZONA LOMBARE CON
ESPERIENZA IN PALES**

*(N.B : Tra parentesi è indicato il recupero
serie)*

**OBIETTIVO:
RECUPERO
CURVA
LOMBARE +
TONIFICAZIONE**

**DURATA 4
SETTIMANE**

PARTE A

PARTE B

Tappeto in salita 5'

Riscaldamento:
5' corsa
leggera
andatura lenta

Allungamento glutei
monolaterale da
supino 30'' x 2
volte da supino
(recupero 30'')

Ciclo: 1' corsa
a buon passo +
3' recupero
corsa + lenta:
totale =4':
prima
settimana inizia
con 12' totali,
cioè sono 3
cicli da
1+3(4minuti)
quindi in totale
3 cicli da 4
minuti l'uno
=12 minuti.
aumentare di
un ciclo di 4

	<p>minuti ogni 2 settimane fino all'ottava settimana (dopo si inizia con gli scatti)</p>	
<p>Antiversione bacino sdraiati 2x20(recupero 30")</p>	<p>Defaticamento: 5' corsa leggera andatura lenta. Esercizio di stimolazione plantare con pallina da tennis a piedi nudi 3' x piede</p>	<p>A t 2 3</p>
<p>Overhead Squat</p>	<p>Andature: in punta di piedi... poi sui</p>	<p>(</p>

con bilanciere 4x10 (1')	talloni...poi enfatizzando tallone punta	c 2
Allungamento femorali monolaterale seduto per terra 30'' x 2 volte	Allungamento glutei monolaterale da supino 30'' x 2 volte da supino	A f r s 3
stacchi a gambe tese con bilanciere 4x10 (2')	Antiversione bacino sdraiati 2x20(recupero 30'')	S t r
Rinforzo psoas supino elevazione gamba tesa 2x30''x	Allungamento femorali monolaterale seduto per	F s e t

<p>gamba (recupero 45'')</p>	<p>terra 30'' x 2 volte</p>	<p>g 4</p>
<p>Allungamento addominali da prono in appoggio sui gomiti 2x30''</p>	<p>Rinforzo psoas supino: flessione coscia al petto con cavigliera 2x12x gamba (recupero 45'')</p>	<p>A a f s</p>
<p>Allungamento dorsali(tratto alto) e pettorali su fitball con braccia portate indietro e respirazione diaframmatica (enfaticizzando</p>		<p>A c e f f r c (</p>

l'espirazione) 30'' x 2 volte		l
Lat machine avanti gambe indietro presa larga 3X10 (recupero 1')		f r (
croci con 2 manubri su panca piana 3x 12 (1')		t i r (
front plank 30'' x 2		F (
Respirazione diaframmatica da supino 3'		f 2
Postura base (5')		F c

SCHEDA 2

**OBIETTIVO:
RECUPERO
CURVA
LOMBARE +
TONIFICAZIONE**

**DURATA 6
SETTIMANE**

PARTE A

Tappeto in salita 5'

PARTE B

Riscaldamento: 5'
corsa leggera
andatura lenta

Ciclo: 1,30 ' corsa
a buon passo + 3'
recupero corsa
lenta....totale :
4,30' :prima

Allungamento glutei
monolaterale da
seduto su tappetino
30" x 2 volte da
supino (recupero
30")

settimana inizia
con 13,30 ' totali,
cioè sono 3 cicli
da
 $1,30 + 3(4,30 \text{ minuti})$
quindi in totale 3
cicli da 4,30 minu
l'uno = 13,30
minuti. aumentare
di un ciclo di 4,30
minuti ogni 2
settimane fino all'
ottava settimana
Defaticamento: 5'
corsa leggera
andatura lenta.
Esercizio di
stimolazione

Antiversione
bacino in

quadrupedia
2x20(recupero 30'')

plantare con
pallina da tennis a
piedi nudi 5' x
piede

Squat 4x10 (2')

Andature: in punta
di pedi...poi sui
talloni...poi
enfaticizzando
tallone punta

Allungamento
femorali bilaterale
seduto per terra 30''
x 2 volte

Allungamento
glutei monolateral
da seduto su
tappetino 30'' x 2
volte da supino

stacchi a gambe
tese con 2 manubri

Antiversione
bacino in
quadrupedia

4x10 (2')

Rinforzo psoas
supino : flessione
coscia al petto con
cavigliera al cavo
basso 2x12x gamba
(recupero 45'')

Allungamento
addominali da
prono in appoggio
sui gomiti 2x30''

Lat machine avanti
gambe indietro
presa stretta 3X10
(recupero 1')

2x20(recupero
30'')

Allungamento
femorali bilaterale
seduto per terra
30'' x 2 volte

Rinforzo psoas
supino: flessione
coscia al petto con
cavigliera 2x12x
gamba (recupero
45'')

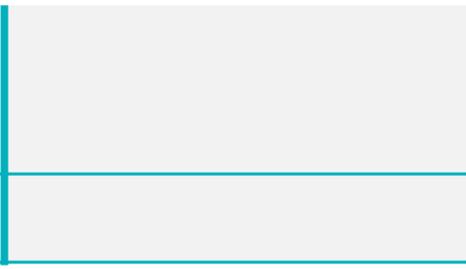
distensioni 2
manubri su panca
piana 3 x 10 (1')

front plank 30'' x 3

respirazione
diaframmatica da
supino 2'

respirazione
diaframmatica con
retropulsione del
mento 2'

Postura base (7')



SCHEDA 3

**OBIETTIVO:
RECUPERO
CURVA
LOMBARE +
TONIFICAZIONE**

**DURATA 6
SETTIMANE**

PARTE A

PARTE B

Tappeto in salita 5'

Riscaldamento:
5' corsa
leggera
andatura lenta

Ciclo : 2 '
corsa a buon
passo + 3'
recupero corsa

Allungamento glutei
monolaterale da
supino 30" x 2
volte (recupero
30")

lenta....totale :
5' : prima
settimana inizia
con 15 ' totali,
cioè sono 3
cicli da 2+3(5
minuti) quindi
in totale 3 cicli
da 5 minuti
l'uno =15
minuti.

aumentare di
un ciclo di 5
minuti ogni 2
settimane fino
all' ottava
settimana

Antiversione

Defaticamento:

A
E
r
s
v

A

<p>bacino seduto su fitball 2x20(recupero 30'')</p>	<p>5' corsa leggera andatura lenta</p>	<p>t f 2 3</p>
<p>Allungamento femorali monolaterale seduto per terra 30'' x 2 volte</p>	<p>Esercizio di stimolazione plantare con pallina da tennis a piedi nudi 7' x piede</p>	<p>A f r s 3</p>
<p>squat 4x10-8-6-6 (recupero 2')</p>	<p>Andature: in punta di pedi... poi sui talloni...poi enfaticizzando tallone punta</p>	<p>s t t 8</p>
	<p>Allungamento</p>	

<p>Affondi con manubri alternati sul posto 4x8x gamba (2')</p>	<p>glutei monolaterale da supino 30'' x 2 volte da</p>	<p>r t (</p>
<p>Rinforzo psoas supino : flessione coscia al petto con cavigliera al cavo basso 2x10x gamba (recupero 45'')</p>	<p>supino Antiversione bacino su fitball 2x20(recupero 30'')</p>	<p>F S C C 2 (</p>
<p>Allungamento addominali seduto su fitball vicino alla spalliera in flessione laterale e antiversione 2x30''</p>	<p>Allungamento femorali bilaterale seduto per terra 30'' x 2 volte</p>	<p>A a S a f e 2</p>

<p>Pulley con barra 4X10-8-6-6 (recupero 2')</p>	<p>Rinforzo psoas supino: flessione coscia al petto con cavigliera 2x12x gamba (recupero 45'')</p>	<p>a a c 4 (</p>
<p>distensioni con bilanciere su panca piana 4 x 10-8-6-6 (2')</p>		<p>c t f t s (</p>
<p>front plank 30'' x 3</p>		<p>f 3</p>
<p>respirazione diaframmatica con</p>		<p>r c</p>

antiversione del bacino 2'		a t r c a a f
respirazione diaframmatica con arti superiori in abduzione 2'		f
Postura base (10')		F

SCHEDA 4

**OBIETTIVO:
RECUPERO
CURVA
LOMBARE +
TONIFICAZIONE**

**DURATA 6
SETTIMANE**

PARTE A

PARTE B

Tappeto in salita 5'

Riscaldamento:
5' corsa
leggera
andatura lenta

Ciclo: 2 '
corsa a buon
passo + 2'
recupero corsa

Allungamento glutei
monolaterale da
seduto 30" x 2
volte (recupero
30")

lenta....totale :
4' : prima
settimana inizia
con 12 ' totali,
cioè sono 3
cicli da 2+2(4
minuti) quindi
in totale 3 cicli
da 4 minuti
l'uno =12
minuti.

aumentare di
un ciclo di 4
minuti ogni 2
settimane fino
all' ottava

settimana

Defaticamento:

A
E
r
s
v

<p>Antiversione bacino in piedi alla parete 2x20(recupero 30")</p>	<p>5' corsa leggera andatura lenta. Esercizio di stimolazione plantare con pallina da tennis a piedi nudi 9' x piede</p>	<p>A t f 2 3</p>
<p>Allungamento femorali monolaterale seduto per terra 30" x 2 volte</p>	<p>Andature: in punta di pedi... poi sui talloni...poi enfaticizzando tallone punta</p>	<p>A f r s 3</p>
<p>Front Squat con</p>	<p>Allungamento glutei monolaterale</p>	<p>S f</p>

bilanciere 4x10-8-6-4(2')	da seduto 30'' x 2 volte da supino	t 8
Affondi con manubri in camminata 4x8 (2')	Antiversione bacino su fitball 2x20(recupero 30'')	A t c (
Rinforzo psoas supino : flessione coscia al petto con cavigliera al cavo basso 2x10 x gamba (recupero 30'')	Allungamento femorali bilaterale seduto per terra 30'' x 2 volte	F s c c 2 (
allungamento	Rinforzo psoas supino :	a

obliqui: flessione
laterale della
colonna in
ginocchio 2x30''

flessione
coscia al petto
con cavigliera
2x12x gamba
(recupero 45'')

rematore 2 manubri
glutei in appoggi al
muro 4X10-8-6-4
(recupero 2')

distensioni su
panca a 45° con 2
manubri 4 x 10-8-
6-4 (2')

c
l
c
g
s
a
p
r
s
(
r
(
t
s

front plank 45" x 3

respirazione
diaframmatica con
arti superiori in
abduzione 4'

Postura base (10')

r
t
s
(
f
3

r
c
a
a
f
F

SCHEDA 5

**OBIETTIVO:
RECUPERO
CURVA
LOMBARE +
TONIFICAZIONE**

**DURATA 6
SETTIMANE**

PARTE A

PARTE B

Tappeto in salita 5'

Riscaldamento:
5' corsa
leggera
andatura lenta

Ciclo: 2 '
corsa a buon
passo + 1.30'
recupero corsa

Allungamento glutei
bilaterale da seduto
30" x 2 volte
(recupero 30")

lenta...totale :
3.30' : prima
settimana inizia
con 10.30 '
totali, cioè
sono 3 cicli da
2+1.30(3.30
minuti) quindi
in totale 3 cicli
da 3.30 minuti
l'uno =10.30
minuti.

aumentare di
un ciclo di 4
minuti ogni 2
settimane fino
all' ottava
settimana

A
E
R
S
V

Allungamento
femorali bilaterale
seduto per terra 30''
x 2 volte

Defaticamento:
5' corsa
leggera
andatura lenta.
Esercizio di
stimolazione
plantare con
pallina da
tennis a piedi
nudi 10' x
piede

Squat jump 5x5 (2')

Andature: in
punta di pedi...
poi sui
talloni...poi
enfaticcando
tallone punta

Allungamento

A
f
r
S
3

S
t
t
(

<p>ponte glutei con bilanciere 3x8 (2')</p>	<p>glutei monolaterale da seduto 30'' x 2 volte da supino</p>	<p>A r u u g</p>
<p>Step up con 2 manubri (su 3 step) 3x8 x gamba(2')</p>	<p>Antiversione bacino su fitball 2x20(recupero 30'')</p>	<p>S C E</p>
<p>Rinforzo psoas supino : flessione coscia al petto con cavigliera al cavo basso 2x10 x gamba (recupero 30'')</p>	<p>Allungamento femorali monolaterale seduto per terra 30'' x 2 volte</p>	<p>F S C C 2 (</p>

allungamento
addominali da
prono in appoggio
su gomiti 2x30''

Rinforzo psoas
supino:
flessione
coscia al petto
con cavigliera
2x10x gamba
(recupero 30'')

trazioni resa stretta
con assistenza 4X6
(recupero 2')

rematore con

a
c
f
c
ε
c
f
r
f
c
a
c
4
(
t
t

bilanciere busto a 90° glutei in appoggio alla parete 3x8 (2')		s p 4 (
distensioni su panca piana con 2 manubri presa neutra 4x6 (2')		c c c 2
croci al cavo alto 3x10 (1')		f 3
front plank 60" x 2		r c a a f
respirazione diaframmatica con		

arti superiori in abduzione 6'		F
Postura base (10')		

**PERCORSO 2C: SOGGETTO CO
ALLA ZONA LOMBARRE CON PIU
ESPERIENZA IN PALES**

*(N.B : Tra parentesi è indicato il rec
serie)*

**OBIETTIVO:
RECUPERO
CURVA
LOMBARE +
TONIFICAZIONE**

**DURATA 4
SETTIMANE**

PARTE A

PARTE B

Tappeto in salita 5'

Riscaldamento:
5' corsa
leggera
andatura lenta

7
5

Allungamento glutei
monolaterale da
supino 30'' x 2
volte da supino
(recupero 30'')

Ciclo: 1' corsa
a buon passo +
3' recupero
corsa + lenta:
totale =4' :
prima
settimana inizia
con 12' totali,
cioè sono 3
cicli da
1+3(4minuti)
quindi in totale
3 cicli da 4
minuti l'uno
=12 minuti.
aumentare di
un ciclo di 4

	<p>minuti ogni 2 settimane fino all'ottava settimana (dopo si inizia con gli scatti)</p>	
<p>Antiversione bacino sdraiati 2x20(recupero 30")</p>	<p>Defaticamento: 5' corsa leggera andatura lenta. Esercizio di stimolazione plantare con pallina da tennis a piedi nudi 3' x piede</p>	<p>A t 2 3</p>
<p>Overhead Squat</p>	<p>Andature: in punta di piedi... poi sui</p>	<p>(</p>

con bilanciere 8-8-6-6 (2')	talloni...poi enfatizzando tallone punta	C 3
Allungamento femorali monolaterale seduto per terra 30'' x 2 volte	Allungamento glutei monolaterale da supino 30'' x 2 volte da supino	A f r s 3
stacchi a gambe tese con bilanciere 8-8-6-6 (2')	Antiversione bacino sdraiati 2x20(recupero 30'')	S t r
Rinforzo psoas supino elevazione gamba tesa 2x30''x	Allungamento femorali monolaterale seduto per	F s e t

<p>gamba (recupero 45'')</p>	<p>terra 30'' x 2 volte</p>	<p>g 4</p>
<p>Allungamento addominali da prono in appoggio sui gomiti 2x30''</p>	<p>Rinforzo psoas supino: flessione coscia al petto con cavigliera 2x12x gamba (recupero 45'')</p>	<p>A a f s</p>
<p>Allungamento dorsali(tratto alto) e pettorali su fitball con braccia portate indietro e respirazione diaframmatica (enfaticizzando</p>		<p>A c e f f r c (</p>

l'espirazione) 30''		l
x 2 volte Lat machine avanti gambe indietro presa larga 10-8-6 (recupero 1')		x a t (
Rowing 3x10 (1')		l F r (
croci con 2 manubri su panca piana 10- 8-6 (1')		t i r (
chest press presa media 10-8-6 (1')		f (
front plank 30'' x 2		f

Respirazione diaframmatica da supino 3'		2 F C S
Postura base (5')		F

SCHEDA 2

**OBIETTIVO:
RECUPERO
CURVA
LOMBARE +
TONIFICAZIONE**

**DURATA 6
SETTIMANE**

PARTE A

Tappeto in salita 5'

PARTE B

Riscaldamento: 5'
corsa leggera
andatura lenta

Ciclo: 1,30' corsa
a buon passo + 3'
recupero corsa
lenta....totale :
4,30' : prima

Allungamento glutei
monolaterale da
seduto su tappetino
30" x 2 volte da
supino (recupero
30")

settimana inizia
con 13,30 ' totali,
cioè sono 3 cicli
da
 $1,30 + 3(4,30 \text{ minuti})$
quindi in totale 3
cicli da 4,30 minu
l'uno = 13,30
minuti. aumentare
di un ciclo di 4,30
minuti ogni 2
settimane fino all'
ottava settimana
Defaticamento: 5'
corsa leggera
andatura lenta.
Esercizio di
stimolazione

Antiversione
bacino in

quadrupedia
2x20(recupero 30'')

plantare con
pallina da tennis a
piedi nudi 5' x
piede

Squat 8-8-6-6 (2')

Andature : in punta
di pedi...poi sui
talloni...poi
enfaticizzando
tallone punta

Allungamento
femorali bilaterale
seduto per terra 30''
x 2 volte

Allungamento
glutei monolateral
da seduto su
tappetino 30'' x 2
volte da supino

stacchi a gambe
tese con 2 manubri

Antiversione
bacino in
quadrupedia

8-8-6-6 (2')

2x20(recupero
30'')

Rinforzo psoas
supino : flessione
coscia al petto con
cavigliera al cavo
basso 2x12x gamba
(recupero 45'')

Allungamento
femorali bilaterale
seduto per terra
30'' x 2 volte

Allungamento
addominali da
prono in appoggio
sui gomiti 2x30''

Rinforzo psoas
supino : flessione
coscia al petto con
cavigliera 2x12x
gamba (recupero
45'')

Trazioni presa
stretta 3Xmax
(recupero 1')

pulley 3x10 (1')

croci cavo basso su
panca a 45° 10-8-6
(1')

distensioni 2
manubri su panca
piana 10-8-6 (1')

front plank 30" x 3

respirazione
diaframmatica da
supino 2'

respirazione
diaframmatica con
retropulsione del
mento 2'
Postura base (7')

SCHEDA 3

**OBIETTIVO:
RECUPERO
CURVA
LOMBARE +
TONIFICAZIONE**

**DURATA 6
SETTIMANE**

PARTE A

PARTE B

Tappeto in salita 5'

Riscaldamento:
5' corsa
leggera
andatura lenta

Ciclo: 2 '
corsa a buon
passo + 3 '
recupero corsa

Allungamento glutei
monolaterale da
supino 30'' x 2
volte (recupero
30'')

lenta....totale :
5' : prima
settimana inizia
con 15 ' totali,
cioè sono 3
cicli da 2+3(5
minuti) quindi
in totale 3 cicli
da 5 minuti
l'uno =15
minuti.

aumentare di
un ciclo di 5
minuti ogni 2
settimane fino
all' ottava

settimana

Defaticamento:

A
E
r
s
v

<p>Antiversione bacino seduto su fitball 2x20(recupero 30")</p>	<p>5' corsa leggera andatura lenta. Esercizio di stimolazione plantare con pallina da tennis a piedi nudi 7' x piede</p>	<p>A t f 2 3</p>
<p>Allungamento femorali monolaterale seduto per terra 30" x 2 volte</p>	<p>Andature: in punta di pedi... poi sui talloni...poi enfaticizzando tallone punta</p>	<p>A f r s 3</p>
<p>squat 4x6 (recupero</p>	<p>Allungamento glutei monolaterale</p>	<p>s t</p>

2')	da supino 30'' x 2 volte da supino	t (
Affondi con manubri alternati sul posto 4x8x gamba (2')	Antiversione bacino su fitball 2x20(recupero 30'')	f t (
Rinforzo psoas supino : flessione coscia al petto con cavigliera al cavo basso 2x10x gamba (recupero 45'')	Allungamento femorali bilaterale seduto per terra 30'' x 2 volte	F s c c 2 (
Allungamento addominali seduto	Rinforzo psoas supino: flessione	A a s

<p>su fitball vicino alla spalliera in flessione laterale e antiversione 2x30''</p>	<p>coscia al petto con cavigliera 2x12x gamba (recupero 45'')</p>	<p>a f e 2</p>
<p>Rematore bilanciere busto a 90° 4x6 (2')</p>		<p>a s c</p>
<p>Pulley con barra 10-8-6 (recupero 2')</p>		<p>a a c 1 s (</p>
<p>distensioni con bilanciere su panca piana 4 x 6 (2')</p>		<p>c t f t</p>

		€
cross over al cavo alto 10-8-6 (1')		€ f 3
front plank 30" x 3		r c a t
respirazione diaframmatica con antiversione del bacino 2'		r c a a f
respirazione diaframmatica con arti superiori in abduzione 2'		F

Postura base (10')



SCHEDA 4

**OBIETTIVO:
RECUPERO
CURVA
LOMBARE +
TONIFICAZIONE**

**DURATA 6
SETTIMANE**

PARTE A

PARTE B

Tappeto in salita 5'

Riscaldamento:
5' corsa
leggera
andatura lenta

Ciclo: 2 '
corsa a buon
passo + 2'
recupero corsa

Allungamento glutei
monolaterale da
seduto 30" x 2
volte (recupero
30")

lenta...totale :
4' :prima
settimana inizia
con 12 ' totali,
cioè sono 3
cicli da 2+2(4
minuti) quindi
in totale 3 cicli
da 4 minuti
l'uno =12
minuti.
aumentare di
un ciclo di 4
minuti ogni 2
settimane fino
all' ottava
settimana

Antiversione

Defaticamento:

<p>bacino in piedi alla parete 2x20(recupero 30'')</p>	<p>5' corsa leggera andatura lenta</p>	<p>t f 2 3</p>
<p>Allungamento femorali monolaterale seduto per terra 30'' x 2 volte</p>	<p>Esercizio di stimolazione plantare con pallina da tennis a piedi nudi 9' x piede</p>	<p>A f r s 3</p>
<p>Front Squat con bilanciere 4x6 (2')</p>	<p>Andature: in punta di piedi... poi sui talloni...poi enfatizzando tallone punta</p>	<p>S f t (</p>
	<p>Allungamento</p>	

<p>Affondi con manubri in camminata 4x8 (2')</p>	<p>glutei monolaterale da seduto 30'' x 2 volte da</p>	<p>A b c (</p>
<p>Rinforzo psoas supino : flessione coscia al petto con cavigliera al cavo basso 2x10 x gamba (recupero 30'')</p>	<p>supino Antiversione bacino su fitball 2x20 (recupero 30'')</p>	<p>F s c c 2 (</p>
<p>allungamento obliqui: flessione laterale della colonna in ginocchio 2x30''</p>	<p>Allungamento femorali bilaterale seduto per terra 30'' x 2 volte</p>	<p>a c l c g</p>

trazioni presa larga
3xmax (2')

Rinforzo psoas
supino:
flessione
coscia al petto
con cavigliera
2x12x gamba
(recupero 45'')

rematore 2 manubri
glutei in appoggi al
muro 10-8-6
(recupero 2')-

distensioni su
panca a 30° con 2
manubri a presa

r
c
t
(
s
a
p
r
i
(
t
s
p
t

neutra 4 x 6 (2')		s
cross cavi bassi 10-8-6 (1')		f 3
front plank 45" x 3		r c a a f
respirazione diaframmatica con arti superiori in abduzione 4'		F
Postura base (10')		

SCHEDA 5

**OBIETTIVO:
RECUPERO
CURVA
LOMBARE +
TONIFICAZIONE**

**DURATA 6
SETTIMANE**

PARTE A

PARTE B

Tappeto in salita 5'

Riscaldamento:
5' corsa
leggera
andatura lenta

Ciclo: 2 '
corsa a buon
passo + 1.30'
recupero corsa

Allungamento glutei
bilaterale da seduto
30" x 2 volte
(recupero 30")

lenta...totale :
3.30' prima
settimana inizia
con 10.30 '
totali, cioè
sono 3 cicli da
2+1.30(3.30
minuti) quindi
in totale 3 cicli
da 3.30 minuti
l'uno =10.30
minuti.

aumentare di
un ciclo di 4
minuti ogni 2
settimane fino
all' ottava
settimana

A
E
R
S
V

<p>Allungamento femorali bilaterale seduto per terra 30'' x 2 volte</p>	<p>Defaticamento: 5' corsa leggera andatura lenta</p>	<p>A f r s 3</p>
<p>Squat jump 5x5 (2')</p>	<p>Esercizio di stimolazione plantare con pallina da tennis a piedi nudi 10' x piede</p>	<p>S t t (</p>
<p>ponte glutei con bilanciere 8-8-6-6 (2')</p>	<p>Andature: in punta di pedi... poi sui talloni...poi enfatizzando tallone punta</p>	<p>A r u u x</p>

<p>Step up con 2 manubri (su 3 step) 3x6 x gamba(2')</p>	<p>Allungamento glutei monolaterale da seduto 30'' x 2 volte da supino</p>	<p>S C €</p>
<p>Rinforzo psoas supino : flessione coscia al petto con cavigliera al cavo basso 2x10 x gamba (recupero 30'')</p>	<p>Antiversione bacino su fitball 2x20(recupero 30'')</p>	<p>F S C C 2 (</p>
<p>allungamento addominali da prono in appoggio</p>	<p>Allungamento femorali monolaterale seduto per</p>	<p>a C f</p>

<p>su gomiti 2x30''</p>	<p>terra 30'' x 2 volte</p>	<p>c g c</p>
<p>trazioni presa inversa con assistenza 4Xmax (recupero 2')</p>	<p>Rinforzo psoas supino: flessione coscia al petto con cavigliera 2x10x gamba (recupero 30'')</p>	<p>c p r f c a c l (</p>
<p>stacchi a gambe flesse 10-8-6 (2')</p>		<p>t t s f 4 s</p>

distensioni su panca piana con 2 manubri presa neutra 10-8-6-6 (2')		(c c c 2
croci al cavo basso 10-8-6 (1')		f 3
front plank 60" x 2		r c a a f
respirazione diaframmatica con arti superiori in abduzione 6'		F

Postura base (10')

CONCLUSIONI

Bene, sei giunto al termine del libro e della programmazione triennale che ho preparato per te.

Mi son messo nei tuoi panni: ho immaginato che tu fossi un principiante volenteroso di allenarti e di imparare le migliori tecniche e i migliori esercizi per incrementare la tua massa muscolare, ma con zero conoscenze di base per poter iniziare.

Con questo percorso ti ho preso per mano dal tuo primo giorno in palestra e ti ho guidato per 3 anni partendo da zero ad avere (ne sono convinto) un ottimo risultato.

Ora tocca a te, devi continuare ad allenarti e a mangiare per bene, devi costruirti tu il tuo percorso per gli anni a venire perché adesso certamente sai cosa va bene e cosa funziona meglio sul tuo corpo.

Quali esercizi ti portano risultati migliori di altri, per quante serie, ripetizioni, con che recupero, per quante volte a settimana ecc.

Io ti ho accompagnato per i primi 3 anni, come un papà accompagna un figlio all'asilo.

Ora sei diventato grande, hai imparato la strada ed è giusto che tu continui da solo senza il mio aiuto.

Conserva questo libro, ti sarà utilissimo anche per andare a rivedere alcuni allenamenti e per trarne spunto.

Così avrai tutto l'arsenale e le conoscenze necessarie per diventare in personal trainer di te stesso.

In bocca al lupo !!

Un abbraccio !!

RICHIESTA RECENSIONE

Bene, sei giunto al termine di questo manuale.

Spero tanto che tu l'abbia trovata interessante ma soprattutto utile per il tuo futuro allenamento in palestra.

Ah...dimenticavo.solo un'ultima cosa,

per me molto importante....se ti è piaciuto questo manuale , ti chiedo gentilmente di lasciare una recensione a 5 stelle.

Lo so, per te significa perdere un minuto del tuo tempo, ma per me e per chi come te è alla ricerca di qualcosa di veramente utile e pratico significherebbe molto e darebbe un enorme aiuto a me e a loro.

Se qualcosa non ti è piaciuta puoi scrivermi una mail a questo indirizzo di

posta

elettronica:

rocket.venture016@gmail.com

Stai certo/a che il tuo parere mi sarà utile per migliorare la qualità dei contenuti ed aumentare la soddisfazione di tutti voi lettori.

Grazie ancora eal prossimo manuale !!

