

# DIMAGRIRE E TONIFICARE COME E IN CHE MODO?



Un metodo semplice ed efficace  
per Dimagrire e Tonificare

# DIMAGRIRE E TONIFICARE COME E IN CHE MODO?



Un metodo semplice ed efficace  
per Dimagrire e Tonificare

DIMAGRIRE E  
TONIFICARE  
COME E IN CHE  
MODO?

Un metodo semplice ed efficace per  
Dimagrire e tonificare



# SOMMARIO

introduzione

Attrezzature indispensabili

L'ALLENAMENTO

**Le capacità motorie**

**Lo stretching prima o dopo  
l'attività?**

L'IMPORTANZA DI UNA CORRETTA  
ALIMENTAZIONE

Disturbi del comportamento  
alimentare

Il Fabbisogno energetico

**Come fare a calcolare il proprio BMI  
?**

Come bruciare i grassi

il programma in circuito

L'allenamento in circuito = forza e resistenza

Tonificazione dei muscoli

Schede di allenamento Endomorfo

Schede di allenamento per soggetto Androide



# Schede di allenamento per soggetto Ginoide

## INTRODUZIONE

Ognuno di noi , almeno una volta nella propria vita , è entrato in un centro fitness perché spinto da un sogno: “**dimagrire , tonificare** oppure aumentare la propria **massa muscolare**” I primi due desideri interessano in particolar modo le donne pronte ad essere in forma prima di un grande evento come potrebbe essere la prova

del costume.

Il terzo interessa invece gli uomini sempre pronti a mostrare i propri muscoli.

Il mio intendo è quello di offrire agli interessati l'opportunità di realizzare i propri sogni con una attività lenta ma costante nel tempo abbinando piccoli e grandi attrezzi facilmente recuperabili in qualsiasi palestra oppure divulgate dalle classiche home fitness.

Sarò molto sincero con voi ... **io non credo nel dimagrimento localizzato** ma credo fermamente alla vostra volontà nel raggiungere l'obiettivo e quindi posso osare un'audace promessa ... quella che

riuscirete ad ottenere risultati solo se vi impegnerete ad essere coerenti nelle decisioni.

Io posso insegnarvi a svolgere esercizi semplici ed efficaci per il vostro obiettivo e non fare altro che crederci ed essere costanti nell'attività.

So che il tempo è tiranno, ma in effetti quello che vi chiedo è semplicemente 30 minuti di attività e il restante del tempo dovrete dedicarlo a voi stessi curando il vostro corpo e il vostro animo perché solo se la tranquillità e la serenità entrerà dentro di voi allora potrete liberamente e senza grandi sforzi raggiungere il vostro obiettivo.

Con questo libro intendo presentarvi programmi di allenamento per bruciare grassi, tonificare ed aumentare la massa muscolare ed inoltre sfatare tutte quelle leggende metropolitane che vivono all'interno della nostra società perché alimentate da un grande business e da un'influenza mediatica.

## **Attrezzature indispensabili**

Prima di cominciare il programma per dimagrire e tonificare è un bene affrontare il tutto con poche attrezzature ,

ma ben selezionate. Le attrezzature che ritengo indispensabili sono: abbigliamento ginnico e cardio frequenzimetro.

### **Cos'è il cardio frequenzimetro?**

E' forse l'attrezzo più importante per avere il nostro obiettivo sotto controllo. Basterebbe un qualsiasi cardio frequenzimetro di qualunque marca e il mercato ne offre una vasta gamma anche di molto economici.



## L'allenamento

In questo capitolo ho intenzione di presentare una delle fasi più importanti da affrontare :**l'allenamento**

L'allenamento significa : *fare l'èna* ,  
cioè acquisire resistenza e si può definire come l'organizzazione di esercizi fisici ripetuti in qualità, quantità ed intensità tale da produrre carichi progressivamente crescenti che stimolano i processi di supercompensazione dell'organismo e favoriscono l'aumento delle capacità

motorie dell'atleta .

La domanda che molti si fanno è quella di capire quando, come e in che modo allenarsi.

**Quando:** prima di tutto prendere un'agenda e pianificare la settimana in base agli impegni che ognuno di noi ha e decidere di fissare 2 giorni disponibili per l'attività da svolgere.

In seguito si pianificherà il lavoro in base alle capacità dell'individuo nell'affrontare un allenamento personalizzato, ma questo verrà specificato nei prossimi capitoli.

**Come:** varie sono le tecniche di allenamento affrontate da decenni a questa parte, ma la tecnica è oltre all'attività fisica svolta in una scheda



specifica , l'importante è non avere fretta, perché l'essere frettolosi aumenta lo stress e di conseguenza il sistema nervoso centrale affronta la situazione in maniera non efficace e il rischio è quello di annoiarsi molto facilmente, ma mantenere costante uno stile di vita capace di ottenere risultati lenti ma progressivi.

Credo che una persona che abbia intenzione di dimagrire debba essere fortemente motivata e portare avanti il proprio obiettivo.

**In che modo:** Essere costanti ed affrontare con serenità il cambiamento del proprio corpo avere una corretta alimentazione (da un dietologo) e una sana attività ginnica (Personal Trainer)

costruita in base ai propri obiettivi e alle proprie capacità motorie.

Prima però di capire come svolgere un allenamento corretto bisognerà capire effettivamente cosa sono le capacità motorie.

## **Le capacità motorie**

Le capacità motorie sono i presupposti endogeni che permettono la formazione

di abilità motorie .

Le capacità motorie sono uguali per tutti , infatti, tutti possiedono la forza , la velocità etc.. anche se in misure diverse , inoltre, le capacità sono soggette allo sviluppo attraverso l'allenamento .

Le capacità motorie si dividono in capacità condizionali e capacità coordinative .

**Le capacità condizionali** sono determinate dai meccanismi energetici. Si sviluppano all'inizio della pubertà , fra i 12 e i 18 anni, e sono:

**Forza**

**Velocità**

**Resistenza**

**La Forza** è la capacità che un individuo

ha nel vincere una resistenza esterna e ritroviamo due autori che la classificano in maniera diversa :

Secondo Harre si distingue in tre forme fondamentali di forza:

**Forza massimale:** è la forza più elevata che il sistema neuro-muscolare è in grado di esprimere con una contrazione volontaria.

**Forza rapida:** è la capacità che il sistema neuro - muscolare di superare resistenze con elevata rapidità.

**Forza resistente:** è la capacità dell'organismo di opporsi alla fatica durante prestazioni di forza nel tempo.

Invece secondo **Kusnesov** la forza si

può classificare come:

**Forza statica:** quando la distanza dei capi articolari del muscolo non cambia(isomentria).

**Forza dinamica:** la distanza tra capi articolare varia e si divide a sua volta in:

**Superante o concentrica:** quando il muscolo si accorcia può essere:

Esplosiva : con accelerazione massimale

Veloce: accelerazione inferiore massimale

Lenta: con resistenze elevate e velocità costanti

Cedente o Eccentrica: il muscolo si allunga (si raggiunge una tensione

superiore).

**La Velocità** è la capacità che un individuo ha nel contrarre i muscoli nel minor tempo possibile. La sua fase sensibile (cioè il periodo in cui una capacità è più soggetta a miglioramento e va dai 7 ai 12 anni. La rapidità è caratterizzata dalla bassa alienabilità (solo il 20%) poiché è genetica.

Vengono classificate solo due tipi di velocità:

**Rapidità ciclica** : successione rapida di azioni motorie come ad esempio la corsa. Questo tipo di rapidità è legato alle capacità coordinative.

**Rapidità aciclica**: basata sul singolo movimento isolato. Legate alle capacità

condizionali.

**La resistenza:** è la capacità che un individuo ha nel sopportare uno sforzo prolungato nel tempo e può essere di vario tipo:

Resistenza alla Velocità, di breve durata, di media durata, di media durata di I tipo, di II tipo e di III tipo.

**Le capacità coordinative** permettono di far corrispondere il più possibile, il valore reale a quello nominale cioè avvicinare l'immagine mentale del movimento all'effettiva esecuzione del movimento, grazie alla percezione delle informazioni ricevute dagli analizzatori (i 5 sensi).

Le capacità condizionali si sviluppano fra i 6 e i 12 anni e si dividono in due tipi:

## **Generali**

## **Speciali**

Generali sono: apprendimento motorio, controllo e direzione del movimento e trasformazione del movimento.

Invece quelli speciali sono:

accoppiamento e combinazione di

abilità motorie ( corsa + salto);

differenziazione cinestetica del

movimento (quanto forte , quanto

rapido);

orientamento ( gestire la posizione e il

movimento nello spazio);



Equilibrio (mantenere il corpo in postura d'equilibrio);

Ritmo(organizzare cronologicamente gli impegni muscolari);

Reazione (reagire a stimoli eseguendo azioni motorie adeguate);

Trasformazione ( modificare un movimento improvvisamente, per esempio le finte)

Anticipazione (data dall'esperienza)

**Svolgere un'attività mirata al dimagrimento , s'intende occuparsi essenzialmente delle capacità condizionali e specificamente della Forza e della Resistenza.**

**Infatti il metodo di allenamento sarà basato su queste ultime due capacità.**

## **Lo stretching prima o dopo ogni attività?**

**L'importante è farlo!**

L'effetto dello stretching giunge immediato sia nella prevenzione sia nella cura dei disturbi di interesse traumatologico quali: tendiniti, borsiti, talloniti, periostiti e miositi, sia quale aiuto al fine di raggiungere la migliore armonia nel movimento e nella postura. Lo stretching si può utilizzare come tecnica di rilassamento e di elasticizzazione progressiva dei tessuti nei casi generali di ipotonia muscolare,

di ipocinesia, e come aiuto al potenziamento neuro-muscolare di arti lesi la cui funzione sia recuperabile attraverso il ricorso a tecniche di riabilitazione.

In generale, la frequenza consigliabile di applicazione degli esercizi di stretching corrisponde a circa 15 minuti al giorno, con più sedute nella stessa giornata e non meno di tre volte la settimana; una frequenza minore, infatti, non produrrebbe effetti apprezzabili.

Gli esercizi di stretching, se applicati dopo un adeguato riscaldamento, migliorano l'estensibilità muscolare, permettendo la massima escursione articolare unita ad un efficace rilassamento delle parti sollecitate.

Lo Stretching si può utilizzare come:  
**riscaldamento** prima di una competizione o di una normale seduta di allenamento,  
**defaticamento** a metà dell'allenamento stesso o al termine di una gara, in quanto è possibile che il muscolo affaticato elimini con maggiore facilità le tensioni residue, facilitando nel contempo la circolazione sanguigna.

Lo stretching verrà presentato ad ogni fine attività di lavoro in base all'attività svolta .

## **L'importanza di una corretta alimentazione**

**L'alimentazione è l'assunzione da parte di un organismo vivente delle sostanze indispensabili per il suo metabolismo e le sue funzioni vitali.**

- **IERI**

- L'uomo primitivo mangiava solo per placare la fame

## • **OGGI**

• in una parte del mondo c'è una carenza di cibo, mentre dall'altra parte c'è abbondanza.

(entrambi creano gravi problemi alla salute)

Una corretta alimentazione dovrebbe essere rappresentata da cibi il meno elaborati possibile e che debbano contenere sostanze nutritive come :  
Proteine, grassi e carboidrati.

• **Proteine:** sono il principale materiale plastico che serve per la costruzione dei tessuti e degli organi.

• **Grassi (lipidi):** sono fonte di energia e possono servire come riserva in quanto vengono utilizzati più lentamente che i

glucidi.

- Carboidrati (glucidi, zuccheri) sono la fonte energetica principale che viene usato come "carburante" per lo svolgersi di tutte le funzioni del nostro corpo.

Da non dimenticare l'acqua, le vitamine e i minerali

- Acqua: il corpo è formato dal 65%-75% di acqua. L'acqua rende possibile l'equilibrio termico, la digestione ed elimina le sostanze tossiche.

- Vitamine: sono indispensabili per la funzione dell'organismo e sviluppo degli organi, ma non hanno potere energetico.

- Minerali: sono indispensabili per il mantenimento dei nostri organi.

Spesso sia gli uomini che le donne si

tuffano nel mondo delle **diete** “**fai da te**” ma questo tipo di scelta diventa molto pericolosa per la salute di ogni individuo. Allora cosa fare?

Sicuramente affidarsi ad un medico e chiedere la consulenza di un dietologo, solo così si potrà affrontare una corretta alimentazione senza avere rischi per la propria salute.

Il fatto è che in Italia abbiamo una percentuale molto alta di bulimici e anoressici che entrano in questo tunnel a causa della nostra società che cerca corpi perfetti da pubblicizzare.

## **Disturbi del comportamento alimentare**



## **ANORESSIA**

**L'anoressia nervosa** è uno dei più importanti disturbi del comportamento alimentare, insieme alla bulimia. Ciò che contraddistingue l'anoressia nervosa è il rifiuto del cibo da parte della persona e la paura ossessiva di ingrassare.

## **BULIMIA**

Clinicamente la bulimia è denotata da episodi in cui il soggetto sente un bisogno compulsivo di assumere spropositate quantità di cibo, correlati da una spiacevole sensazione di non essere capace di controllare il proprio comportamento.

La Bulimia è caratterizzato

dall'atteggiamento compulsivo con cui il cibo è ingerito e non per il bisogno di mangiare.

## IL FABBISOGNO ENERGETICO

Il fabbisogno energetico dipende da vari fattori come il sesso, l'età e il tipo di attività che una persona svolge durante tutta la giornata.

Quindi per affrontare la giornata nel migliore dei modi abbiamo bisogno di energie che verranno prese dagli alimenti

$\text{peso} \times 24 = \text{calorie da ingerire durante il giorno};$

La quantità di **energia superiore** al fabbisogno provoca un **accumulo di**

**grasso;**

La quantità di **energia inferiore** al fabbisogno provoca il **dimagrimento**

Le ultime righe potrebbero non essere prese in seria considerazione perché si da per scontata che mangiare meno si dimagrisce, ma in realtà non è la quantità, ma è la qualità del cibo ed ancora uno dei sbagli più frequenti è quello di mangiare pochissimo o , addirittura, bere solo acqua perché sente il bisogno di dimagrire nel modo più veloce possibile.

**Ricordate di non avere mai fretta di dimagrire:**

L'energia che viene introdotta dal cibo viene in parte spesa per :

- 1 garantire il funzionamento dell'organismo
- 2 mantenere la temperatura corporea (sauna, bagno turco)

## **Come fare a calcolare il proprio BMI ?**

L'BMI (Body Mass Index) o IMC (Indice di Massa Corporea)

Viene usata una formuletta molto comune:

$$\text{peso} : h^2 = \text{BMI}$$

• Es. una donna pesa 60 kg ed è alta 1,70 m

Avrà un BMI di:  $60 : (1,70 \times 1,70) = 23$

• Risultato da : 20 a 25 Normale  
da 25 a 30

Sovrappeso

da 30 a 40 Obesità  
oltre 40 Obesità grave

La formula , però, non può essere applicata a tutti , poiché se davvero il muscolo pesa di + del grasso allora come facciamo a stabilire chi è in sovrappeso?

Se i parametri sono elevati allora s'intende che si è in sovrappeso  
Ma farei molta attenzione nello

specificare se si è in soprappeso o se si è obesi. Perché se si è obesi o anoressici allora stiamo parlando di malattie che mai un Personal Trainer potrà curare, ma che dovrà solo consigliare di rivolgersi al proprio medico curante.

L'obesità viene divisa in obesità androide ed obesità ginoide.

**L'obesità androide**, detta anche a mela, è dall'ombellico in su e colpisce maggiormente gli uomini ed è l'obesità più pericolosa perchè causa malattie cardio circolatorio ed infarto miocardio.

Mentre **l'obesità ginoide**, detta anche a pera, dall'ombellico in giù, colpisce maggiormente le donne e causa problematiche a livello circolatorio

quindi è causa di vene varicose e cattiva circolazione quindi cellulite etc...

**L'obesità nasce e si evolve a seconda della o delle cause che la provoca**  
**Una delle tante cause è lo CHOC AFFETTIVO** ecco perché è importante essere circondati da professionisti come medico, psicologo e personal trainer.

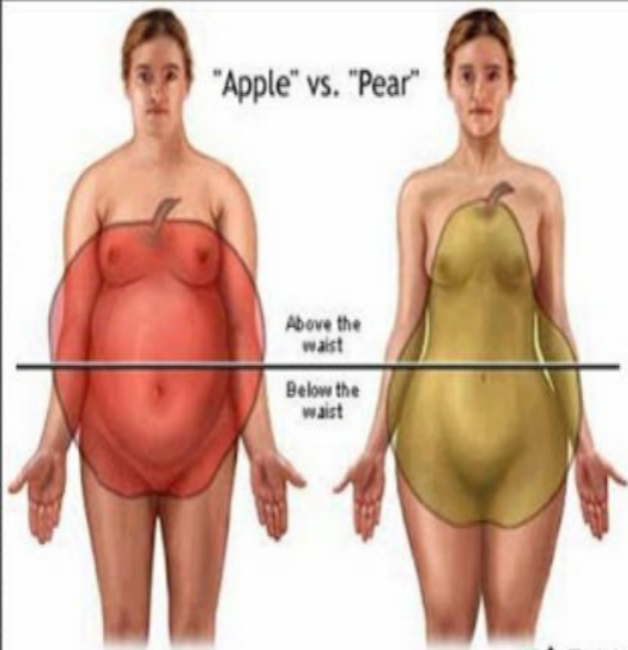
**Dove accumuli la maggiorparte del grasso?**

**Il grasso nell'uomo viene accumulato maggiormente dall'ombellico in sù, mentre nella donna, dall'ombellico in giù.**





## "Apple" vs. "Pear"





## **Come bruciare i grassi:**

Il capitolo intende centrare ed affrontare il problema in maniera semplice ed efficace.

L'impatto estetico di un corpo colpito da grasso non è certo dei migliori ed è per questo che una delle sfide più grandi di un Personal Trainer è quella di promuovere l'attività generale dei propri clienti.

Il sogno di ogni cliente è quello di rivolgersi ad un Personal Trainer chiedendo di dimagrire in modo localizzato.

Infatti il grasso ,solitamente, si accumula in cosce e glutei nelle donne e nasconde gli addominali dei uomini.

Studi condotti su centinaia di atleti hanno dimostrato che il dimagrimento localizzato non esiste.

Infatti tale affermazione si riporta spesso l'esempio del tennista, le cui braccia presentano una quantità di grasso simile nonostante una venga esercitata molto più dell'altra.

In uno studio di alcuni scienziati 2 gruppi di soggetti furono allenati su macchine cardio e con un Cardio Frequenzimento.

Il gruppo di studio in particolare eseguiva nelle stazioni anaerobiche, esclusivamente esercizi per l'addome ed il tricipite.

Scopo dello studio era evidenziare come

fosse possibile ottenere un dimagrimento fisiologico anche utilizzando metodiche non esclusivamente aerobiche.

Di questo studio indicano come tramite il cardio frequenzimetro sia possibile indurre un dimagrimento localizzato, evento fisiologico non ancora accettato dalla comunità scientifica internazionale.

Non è possibile dimagrire esclusivamente in una zona corporea. Lo studio che abbiamo riportato e l'intuizione di molti Personal Trainer ci confermano soltanto che con opportuni allenamenti ed accorgimenti dietetici si può favorire il dimagrimento localizzato solo se la perdita locale di grasso è inserita in un contesto di

dimagrimento generale.

In altre parole tramite le strategie che ci accingiamo ad illustrare è possibile, per esempio, diminuire la percentuale di massa grassa totale del 3% e del 10% quella specifica dell'addome.

Tra i vantaggi dei metodi di allenamento a circuito non rientra soltanto il dimagrimento localizzato; un simile programma è infatti la scelta migliore per conciliare tonificazione e dimagrimento, rendere il workout meno noioso e dispendioso in termini di tempo ed aumentare il benessere psico-fisico generale.

L'adiposità (il grasso) localizzata è influenzata dai livelli plasmatici di diversi ormoni.

Chi presenta bassi valori di testosterone associati ad alti livelli di cortisolo tende ad avere un'adiposità concentrata soprattutto nella regione addominale , mentre la massa muscolare di braccia e gambe è ridotta (obesità androide tipica degli uomini).

Nel tessuto adiposo esiste un enzima chiamato aromatasi in grado di trasformare il testosterone in estrogeni. Il corpo femminile potrebbe così difendersi da un calo degli estrogeni accumulando grasso.

Al contrario il corpo maschile potrebbe difendersi da un eccesso di androgeni (es. steroidi anabolizzanti) convertendoli in estrogeni.

- tenere sotto controllo il peso corporeo: nei soggetti obesi i livelli di testosterone sono notevolmente ridotti, al contrario i livelli

di estrogeni aumentano.

- inserire nel proprio programma di allenamento qualche esercizio di potenziamento muscolare multiarticolare (squat, panca piana, stacchi ecc.), utilizzando carichi compresi tra il 75 ed il 90% del massimale.

- inutile ricorrere all'elettrostimolazione: questo metodo di allenamento induce una risposta ormonale estremamente ridotta.

Senza produzione endocrina non si



ottiene nessun risultato in termini di dimagrimento localizzato

Eccesso di cortisolo

- concedersi ogni tanto qualche pausa rilassante

(il cortisolo è conosciuto anche come ormone dello stress),

regolarizzare il proprio stile di vita e le ore di sonno (ne poche ne troppe)

- consumare una abbondante colazione ed un paio di spuntini tra un pasto e l'altro; evitare il digiuno e diete troppo restrittive

- evitare allenamenti troppo lunghi ed intensi; evitare di allenarsi a digiuno; evitare di fare solo attività aerobica, trascurando il lavoro muscolare;

-dopo l'allenamento assumere cibi ,  
naturalmente consigliati dal vostro  
Nutrizionista.

## **L'allenamento in circuito per dimagrire**

L'allenamento in circuito (“circuit training”) consente di migliorare contemporaneamente la forza, la potenza e la resistenza a livello muscolare, ma anche la funzionalità dell'apparato cardio-respiratorio. Esistono numerose

varianti del metodo, a seconda delle capacità che, fra queste, si desidera avvantaggiare, ed è pertanto considerato efficace per la preparazione fisica a diversi sport, come pure per il fitness e per il dimagrimento. Fu ideato nel 1956 da Morgan e Adamson, due professori del Dipartimento di educazione fisica dell'Università di Leeds, in Inghilterra. Negli anni seguenti questo metodo si affermò ovunque, dagli ambienti scolastici a quelli militari, sportivi e riabilitativi. Nell'allenamento a circuito si passa rapidamente da una "stazione" all'altra del programma, ognuna delle quali consiste nell'esecuzione di un determinato esercizio per un tempo o per un numero di ripetizioni prefissato. Il

circuito termina quando sono stati eseguiti tutti gli esercizi nell'ordine stabilito, dalla prima all'ultima stazione del percorso, e può essere ripetuto più volte. Di solito nel circuit training si scelgono esercizi con i pesi o con macchine a contrappesi, ma possono essere inclusi anche esercizi ginnici diversi quali ad esempio salti, saltelli, trazioni, flessioni, piegamenti, esercizi di corsa come la corsa sul posto a ginocchia alte (skip), oppure l'uso di macchine per l'allenamento cardiovascolare (cyclette, vogatore, tapis roulant, stepper, ecc.). Considerato che il circuit training consente di allenarsi con carichi bassi ed un maggior numero di ripetizioni, è indicato

per principianti, giovani, obesi, anziani,  
e in tutte quelle condizioni in cui limiti  
soggettivi, problemi di sicurezza o  
esigenze di riabilitazione fisica  
escludono esercizi intensi con l'uso di  
carichi elevati.

**L'allenamento in circuito = forza e**

## **resistenza**

Prima di cominciare , prendete il **CARDIO FREQUENZIMETRO** , indossatelo e ,a questo punto, sappiate che sarà il vostro migliore amico perché vi darà modo di capire se effettivamente il lavoro che state svolgendo è efficace o meno.

Infatti per sapere se state svolgendo un buon lavoro per dimagrire , dovete tenere sotto controllo la vostra frequenza cardiaca.

Come fare?

C'è un semplicissimo calcolo matematico :

$$220 - \text{età} = \text{fm};$$

$fm \times 70\% =$  frequenza cardiaca che dovete impostare sulle macchine cardio oppure che dovete visualizzare sull'orologio cardio e abbassare l'intensità di lavoro ( o se non addirittura fermarsi ) nel caso in cui si andasse oltre la soglia aerobica.

Facciamo un esempio : una donna di 25 anni vuole dimagrire e tonificare  
 $(220 - 25) \times 70\% (75\%) = 136,5 (146,5)$   
Quindi la donna di 25 anni dovrà lavorare in palestra con il cardio frequenzimetro e dovrà basare il suo impegno su un lavoro cardio continuo tra i 136 e i 146 battiti al minuto e non dovrà superare la soglia dei 146 bpm e né andare più in basso dei 136 perché un

lavoro superiore o inferiore non servirebbe eccessivo.

**Tonificazione dei muscoli**



A causa dell'effetto yo-yo la pelle ha perso la propria elasticità allora sentiamo il bisogno di riprodurre l'elasticità perduta : ma come e in che modo?

Motivatevi e siate costanti nell'allenamento, seguite un buon regime alimentare e svolgete un allenamento di alta intensità.

Ma cos'è la tonificazione?

Il termine tonificazione s'intende dar tono alla muscolatura attraverso esercizi di forza.

Infatti in quest'ultimo capitolo ho intenzione di presentarvi schede di allenamento per dimagrire e tonificare in

base alla vostra corporatura. Allora a questo punto girate la pagina e cominciate ad affrontare il vostro obiettivo con serenità.

Il segreto per una scheda rivolta ad una donna con grasso su gambe, addominali e glutei , è nel creare una scheda di circuit training nella zona interessata , mentre ipertrofia muscolare, quindi forza, nella zona delle spalle , petto e braccia .

Allenamento inverso invece viene rivolto agli uomini che tendenzialmente accumulano grasso dall'ombellico in su.

Tutto questo perché ,sia agli uomini che alle donne, non piacciono nè le mele e

nè le pere, ma le clessidre.

**SCHEDA DI ALLENAMENTO  
ENDOMORFO**



## Schede di allenamento 1

<b>Esercizio</b>	<b>Serie</b>	<b>Ripetizioni</b>	<b>Recupero</b>
Top xt	-	5 minuti	-
Panca piana con bilanciere	3	15	1 minuto
Croci con manubri su panca piana	3	15	1 minuto
Croci ai cavi su panca inclinata	3	15	1 minuto
Curl con manubri	3	15	1 minuto
Curl con asta sagomata	3	15	1 minuto
Crunch	3	15	1 minuto
Tapis roulant (con 60% - 70% FC)	-	15 minuti	-

Stretching	-	10 minuti	-
------------	---	-----------	---

# **SCHEDA DI ALLENAMENTO ENDOMORFO**

<b>Acheda di allenamento 2</b>			
<b>Esercizio</b>	<b>Serie</b>	<b>Ripetizioni</b>	<b>Recupero</b>
Cyclette	-	5 minuti	-
Leg extension	3	15	1 minuto
Leg curling	3	15	1 minuto
Culf in piedi	3	15	1 minuto
Alzate laterali con manubri	3	15	1 minuto
Alzate frontali	3	15	1 minuto

con manubri			
Crunch	3	15	1 minuto
Tapis roulant (60% -70% FC)		20	
Stretching	-	10	-

# **SCHEDA DI ALLENAMENTO ENDOMORFO**

Scheda di allenamento 3



<b>Esercizio</b>	<b>Serie</b>	<b>Ripetizioni</b>	<b>Recupero</b>
Top xt	-	5 minuti	-
Lat Machine avanti	3	15	1 minuto
Lat machine presa inversa	3	15	1 minuto
Pulley basso	3	15	1 minuto
Rematore con bilanciere	3	15	1 minuto
French con manubri	3	15	1 minuto
Crunch	3	15	1 minuto
Tapis roulant ( 60% - 70% FC)	3	15	1 minuto
Stretching	-	10 minuti	-

# SCHEDA DI ALLENAMENTO ENDOMORFO

## Scheda di allenamento 1

Tapis roulant	20 minuti con FC 60% - 70%
Cyclette	20 minuti con FC 60% - 70%
Top xt	10 minuti con FC 60% - 70%
Step	10 minuti con FC 60% - 70%
Crunch	3x15
Stretching	10 minuti

# SCHEDA DI ALLENAMENTO

## ENDOMORFO

### Scheda di allenamento 2

<b>Esercizio</b>	<b>Serie</b>	<b>Ripetizioni</b>	<b>Recupero</b>
Top xt	-	5 minuti	-
Panca piana con bilanciere	3	15	1 minuto
Squat con carico naturale	3	15	1 minuto
Lat machine	3	15	1 minuto

avanti

Leg extension	3	15	1 minuto
---------------	---	----	----------

Let machine presa inversa	3	15	1 minuto
------------------------------	---	----	----------

Leg curling	3	15	1 minuto
-------------	---	----	----------

Spinte in alto con manubri	3	15	1 minuto
-------------------------------	---	----	----------

Stretching	-	10 minuti	-
------------	---	-----------	---

Crunch	3	15	1 minuto
--------	---	----	----------

Tapis roulant ( 60% - 70% FC)	-	10	-
----------------------------------	---	----	---

# **SCHEDA DI ALLENAMENTO ENDOMORFO**

## Scheda di allenamento 1

Tapis roulant	15 minuti con FC - 70%
Cyclette	15 minuti con FC - 70%
Top xt	15 minuti con FC - 70%

Step	15 minuti con FC - 70%
Crunch	3x15
Stretching	10 minuti

# **SCHEDE DI ALLENAMENTO**

# ANDROIDE

## Scheda di allenamento 1

<b>Esercizio</b>	<b>Serie</b>	<b>Ripetizioni</b>	<b>Recupero</b>
Tapis roulant	-	5 minuti	-
Spinte con manubri su panca inclinata Pectoral machine Alzate laterali con manubri	3	20+20+20	<b>CIRCUITO:</b> Svolgere l'attività con un cardio frequenzimetro 60%-70% FC
Leg press	3	15	1 minuto
Leg extension	3	15	1 minuto



Adductor machine	3	15	1 minuto
Abductor machine	3	15	1 minuto
Crunch	3	15	1 minuto
Lombari	3	15	1 minuto

# SCHEDA DI ALLENAMENTO ANDROIDE

## Scheda di allenamento 2

<b>Esercizio</b>	<b>Serie</b>	<b>Ripetizioni</b>	<b>Recupero</b>
Tapis roulant	-	5 minuti	-
Let machine Pulley basso	3	20+20+20	<b>CIRCUITO:</b> Svolgere l'attività con un cardio

Alzate combinate			frequenzimetro 60%-70% FC
Squat	3	15	1 minuto
Leg curling	3	15	1 minuto
Adductor machine	3	15	1 minuto
Abductor machine	3	15	1 minuto
Crunch	3	15	1 minuto
Lombari	3	15	1 minuto

# **SCHEDA DI ALLENAMENTO ANDROIDE**

Scheda di allenamento 3

<b>Esercizio</b>	<b>Serie</b>	<b>Ripetizioni</b>	<b>Recupero</b>
Tapis roulant	-	5 minuti	-
Spinte in alto con manubri  Bicipiti con manubri  Tricipiti ai cavi con corde	3	20+20+20	<b>CIRCUITO:</b> Svolgere l'attività con un cardio frequenzimetro 60%-70% FC
Squat	3	15	1 minuto
Affondi frontali con manubri	3	15	1 minuto
Adductor machine	3	15	1 minuto
Abductor	3	15	1 minuto

machine			
Crunch	3	15	1 minuto
Lombardi	3	15	1 minuto

# SCHEDA DI ALLENAMENTO GINOIDE

## Scheda di allenamento 1

<b>Esercizio</b>	<b>Serie</b>	<b>Ripetizioni</b>	<b>Recupero</b>
Tapis roulant	-	5 minuti	-
Leg Press Leg estension Adductor machine Abductor machine	3	20+20+20	<b>CIRCUITO:</b> Svolgere l'attività con un cardio frequenzimetro 60%-70% FC

Spinte con manubri su panca inclinata	3	15	1 minuto
Pectoral Machine	3	15	1 minuto
Alzate combinate con manubri	3	15	1 minuto
Crunch	3	15	1 minuto
Lombari	3	15	1 minuto



# **SCHEDA DI ALLENAMENTO GINOIDE**

Scheda di allenamento 2

<b>Esercizio</b>	<b>Serie</b>	<b>Ripetizioni</b>	<b>Recupero</b>
------------------	--------------	--------------------	-----------------

Tapis roulant	-	5 minuti	-
Squat Leg curling Adductor Machine Abductor Machine	3	20+20+20	CIRCUITO: Svolgere l'attività con un cardio frequenzimetro 60%-70% FC
Lat machine avanti	3	15	1 minuto
Pulley basso	3	15	1 minuto
Alzate combinare con manubri	3	15	1 minuto
Crunch	3	15	1 minuto
Lombari	3	15	1 minuto



# SCHEDA DI ALLENAMENTO GINOIDE

## Scheda di allenamento 3

<b>Esercizio</b>	<b>Serie</b>	<b>Ripetizioni</b>	<b>Recupero</b>
Tapis roulant	-	5 minuti	-
Squat Affondi frontali Adductor machine Abductor	3	20+20+20	<b>CIRCUITO:</b> Svolgere l'attività con un cardio frequenzimetro 60%-70% FC

machine			
Spinte in alto con manubri	3	15	1 minuto
Curl con manubri	3	15	1 minuto
Tricipiti ai cavi	3	15	1 minuto
Crunch	3	15	1 minuto
Lombari	3	15	1 minuto

**Per info:** [andreadipietro22@libero.it](mailto:andreadipietro22@libero.it)

*Di Pietro Andrea*

*Personal Trainer ISSA Italy  
Laureato in Scienze motorie e sportive  
presso l'Università di Foggia  
SSIS presso l'Università Ca' Foscari di Venezia  
Master in Attività Motorie in età Evolutiva;  
Master in Metodologie delle Scienze Motorie  
Master in Didattiche delle scienze Motorie  
Ha maturato esperienze come preparatore  
atletico Calcio presso il Real San Marco di Venezia  
Personal trainer e consulente tecnico  
presso il fitness club Excellent Fitness  
specializzato in Dimagrimento e riabilitazione.  
Istruttore fitness per il dimagrimento  
Istruttore fitness Metabolico  
insegnante di Scienze Motorie e sportive  
presso le scuole superiori statali  
della Lombardia.*

**il dimagrimento e la tonificazione sono le attività più richieste per chi entra in un centro fitness .**

**Il libro descrive come e in che modo dimagrire e tonificare in maniera efficace sfruttando un lavoro di forza e di circuito metabolico.**

**Il testo descrive le problematiche e i finti miti riguardante il dimagrimento.**

**Il compito di questo manuale sarà capire come risolvere il problema attraverso l'attività fisica sfruttando i suoi benefici sia sul calo ponderale che sulla salute stessa.**

**Infine verranno proposte soluzioni pratiche attraverso sessioni di lavoro.**

