




RICONDIZIONAMENTO DONNA		Cerca di controllare il movimento nella fase negativa ed acceleralo nella fase positiva. Controlla ogni ripetizione con un piccolo fermo prima di partire con la rep successiva, ed un piccolo fermo anche in contrazione di picco. DEVI ESSERE PADRONE DEL MOVIMENTO: NON STRATTONARE, FOCUS SU OGNI RIPETIZIONE FATTA BENE						NOTE					
SPLIT A				WEEK 1		WEEK 2		WEEK 3		WEEK 4		SCARICO/TEST	
Schiaccia una pallina da tennis col piede ed attivalo rullando la pallina su tutta la fascia plantare, poi fai 3 serie di polpacci da 10-15 reps su pressa o multipower da supina a terra				SERIE X REPS	PESO	SERIE X REPS	PESO	SERIE X REPS	PESO	SERIE X REPS	PESO	SERIE X REPS	PESO
	Tecnica	Rec	Trova un carico stimolante, che ti porti al limite all'ultima serie la prima settimana poi aumenta i carichi di settimana in settimana										
Attivazione glutei con slanci ai cavi, elastici o kick back glutei	Contrazione di picco 2-3" ad ogni reps	1'	3 x 15-20		3 x 15-20		3 x 15-20		3 x 15-20				
Hip thrust	Addome molto duro e compatto, salita esplosiva, contrazione di picco 2"	1'30"	2 x 15		3 x 12		4 x 10		5 x 8			Test 8RM	
Pulley basso con triangolo		1'30"	2 x 15		3 x 12		4 x 10		5 x 8			Test 8RM	
Alzate laterali	Focus su allontanare i pesi dal tronco	1'30"	2 x 15		3 x 12		4 x 10		5 x 8			Test 8RM	
Push up	fai un x max reps sui piedi e quando cedi fai un per max sulle ginocchia	1'30"	Test max reps		2 x max* *Usa le reps di week 1		3 x max*		4 x max*			Test max, prima sui piedi poi sulle ginocchia	
Polpacci al multipower, da sdraiata a terra		1'	3 x 15										
NOTE													
Fase finale, drenaggio gambe, sdraiata a terra, sedere meglio se rialzato con dei cuscini, fai circonduzioni, respirazioni diaframmatiche, movimenti tacco punta, per 10 min													

RICONDIZIONAMENTO DONNA		Cerca di controllare il movimento nella fase negativa ed acceleralo nella fase positiva. Controlla ogni ripetizione con un piccolo fermo prima di partire con la rep successiva, ed un piccolo fermo anche in contrazione di picco. DEVI ESSERE PADRONE DEL MOVIMENTO: NON STRATTONARE, FOCUS SU OGNI RIPETIZIONE FATTA BENE						NOTE					
SPLIT B				WEEK 1		WEEK 2		WEEK 3		WEEK 4		SCARICO/TEST	
Schiaccia una pallina da tennis col piede ed attivalo rullando la pallina su tutta la fascia plantare, poi fai 3 serie di polpacci da 10-15 reps su pressa o multipower da supina a terra				SERIE X REPS	PESO	SERIE X REPS	PESO	SERIE X REPS	PESO	SERIE X REPS	PESO	SERIE X REPS	PESO
	Tecnica	Rec	Trova un carico stimolante, che ti porti al limite all'ultima serie la prima settimana poi aumenta i carichi di settimana in settimana										
Attivazione glutei con slanci ai cavi, elastici o kick back glutei	Contrazione di picco 2-3" ad ogni reps	1'	3 x 15-20		3 x 15-20		3 x 15-20		3 x 15-20				
Stacchi a gambe semi tese,	Addome molto duro e compatto, allunga i femorali fino al massimo stretch, senza mollare la schiena. Senti piede contro pavimento	1'30"	2 x 15		3 x 12		4 x 10		5 x 8			Test 8RM	
Lat machine avanti	Prima abbassi le spalle, poi peto va contro barra	1'30"	2 x 15		3 x 12		4 x 10		5 x 8			Test 8RM	
Chest press	Focus su allontanare i pesi dal tronco	1'30"	2 x 15		3 x 12		4 x 10		5 x 8			Test 8RM	
Rematore braccio singolo, o rowing machine mono	fai un x max reps sui piedi e quando cedi fai un per max sulle ginocchia	1'	2 x 15		3 x 15		3 x 12		3 x 12			Test 12RM	
Polpacci al multipower		1'	3 x 15										
Plank		1'	3 x max										
NOTE													
Fase finale, drenaggio gambe, sdraiata a terra, sedere meglio se rialzato con dei cuscini, fai circonduzioni, respirazioni diaframmatiche, movimenti tacco punta, per 10 min													

RICONDIZIONAMENTO DONNA		Cerca di controllare il movimento nella fase negativa ed acceleralo nella fase positiva. Controlla ogni ripetizione con un piccolo fermo prima di partire con la rep successiva, ed un piccolo fermo anche in contrazione di picco. DEVI ESSERE PADRONE DEL MOVIMENTO: NON STRATTONARE, FOCUS SU OGNI RIPETIZIONE FATTA BENE						NOTE					
SPLIT C				WEEK 1		WEEK 2		WEEK 3		WEEK 4		SCARICO/TEST	
Schiaccia una pallina da tennis col piede ed attivalo rullando la pallina su tutta la fascia plantare, poi fai 3 serie di polpacci da 10-15 reps su pressa o multipower da supina a terra				SERIE X REPS	PESO	SERIE X REPS	PESO	SERIE X REPS	PESO	SERIE X REPS	PESO	SERIE X REPS	PESO
	Tecnica	Rec	Trova un carico stimolante, che ti porti al limite all'ultima serie la prima settimana poi aumenta i carichi di settimana in settimana										
Attivazione glutei con slanci ai cavi, elastici o kick back glutei	Contrazione di picco 2-3" ad ogni reps	1'	3 x 15-20		3 x 15-20		3 x 15-20		3 x 15-20				
Squat a stance molto larga, tipo sumo, con elastico alle ginocchia. Non scendere sotto parallelo, arriva dove la mobilità te lo permette.	Addome molto duro e compatto, ginocchia in fuori con elastico in tensione, scendi "di pancia", il busto si inclina leggermente in avanti. Senti piede contro pavimento	1'30"	2 x 15		3 x 12		4 x 10		5 x 8			Test 8RM	
Lento avanti manubri da seduta	Gomito sempre sotto il manubrio, arriva ad altezza orecchie e spingi	1'30"	2 x 15		3 x 12		4 x 10		5 x 8			Test 8RM	
Curl bicipiti in piedi		1'	2 x 15		3 x 15		3 x 12		3 x 12			Test 12RM	
French press manubri		1'	2 x 15		3 x 15		3 x 12		3 x 12			Test 12RM	
Polpacci al multipower, oppure al muro con sedere rialzato, no cedimento solo attivazione		1'	3 x 15										
Plank		1'	3 x max										
NOTE													
Fase finale, drenaggio gambe, sdraiata a terra, sedere meglio se rialzato con dei cuscini, fai circonduzioni, respirazioni diaframmatiche, movimenti tacco punta, per 10 min													