




RICONDIZIONAMENTO

TRAINER:

ALLIEVO:

FAT LOSS FASE 1				NOTE									
SPLIT A				WEEK 1		WEEK 2		WEEK 3		WEEK 4		SCARICO/TEST	
Fai 10 min di mobilità e riscaldamento generale prima di iniziare				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										
Macchina Cardio			15 min, LISS										
Chest press / Panca Piana	Petto alto, scarica peso sulle scapole, vai con sterno contro al bilanciere	In super set	3 x 15		3 x 12		4 x 10		5 x 8		Test 8RM		
Lat Machine presa neutra	Deprimi prima spalle e poi vai con petto contro barra		3 x 15		3 x 12		4 x 10		5 x 8		Test 8RM		
Macchina Cardio			5 Min HIIT										
Pressa	Senti l'appoggio di TUTTO il piede contro la pedana	In super set	3 x 15		3 x 12		4 x 10		5 x 8		Test 8RM		
Alzate laterali	Focus su allontanare i pesi dal tronco	In super set	3 x 15		3 x 15		4 x 12		5 x 12		Test 12RM		
Macchina Cardio			5 Min HIIT										
Croci ai cavi / Leg curl		In super set	2 x 15		3 x 15		3 x 12		3 x 12		Test 12RM		
Tricipiti dai cavi alti, triangolo		In super set	2 x 15		3 x 15		3 x 12		3 x 12		Test 12RM		
Macchina Cardio			5 Min HIIT										
Plank			2 serie x max										
Macchina Cardio			15 min, LISS										
<p>NOTE</p> <p>Nei super set recupera sempre 1' alla fine del secondo esercizio</p>													

RICONDIZIONAMENTO		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		Fai 10 min di mobilità e riscaldamento generale prima di iniziare		WEEK 1		WEEK 2		WEEK 3		WEEK 4		SCARICO/TEST	
				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										
Macchina Cardio			15 min, LISS										
Squat oppure hack squat	Addome duro, bacino aperto, aria in pancia, senti l'appoggio sul piede e scendi su tutta la pianta	In superset	3 x 15		3 x 12		4 x 10		5 x 8		Test 8RM		
Rematore T-Row oppure pulley basso			3 x 15		3 x 12		4 x 10		5 x 8		Test 8RM		
Macchina Cardio			5 Min HIIT										
Iperextension oppure stacchi a gambe semitese	Senti il femorale che si allunga e fermati quando sei in massimo stretch senza perdere la schiena per scendere di piu	In superset	3 x 15		3 x 12		4 x 10		5 x 8		Test 8RM		
Chest press	Peso in mano, e scaricalo sulle scapole addotte e depresse		2 x 15		3 x 15		3 x 12		3 x 12		Test 12RM		
Macchina Cardio			5 Min HIIT										
Rowing machine, mono	Un braccio alla volta	Circuito	2 x 15		3 x 15		3 x 12		3 x 12		Test 12RM		
Bicipiti panca scott			2 x 15		3 x 15		3 x 12		3 x 12		Test 12RM		
Plank			2-3 serie x max										
Polpacci		2-3 serie da 10-15											
Macchina Cardio			15 min, LISS										
<p>NOTE</p> <p>Nei super set e circuiti recupera sempre 1' alla fine del secondo esercizio</p>													

RICONDIZIONAMENTO		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		Fai 10 min di mobilità e riscaldamento generale prima di iniziare		WEEK 1		WEEK 2		WEEK 3		WEEK 4		SCARICO/TEST	
				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										
Macchina Cardio			15 min, LISS										
Squat oppure hack squat	Addome duro, bacino aperto, aria in pancia, senti l'appoggio sul piede e scendi su tutta la pianta	In superset	3 x 15		3 x 12		4 x 10			5 x 8		Test 8RM	
Rematore T-Row oppure pulley basso			3 x 15		3 x 12		4 x 10			5 x 8		Test 8RM	
Macchina Cardio			5 Min HIIT										
Iperextension oppure stacchi a gambe semitese	Senti il femorale che si allunga e fermati quando sei in massimo stretch senza perdere la schiena per scendere di piu	In superset	3 x 15		3 x 12		4 x 10			5 x 8		Test 8RM	
Chest press	Peso in mano, e scaricalo sulle scapole addotte e depresse		3 x 15		3 x 12		4 x 10			5 x 8		Test 8RM	
Macchina Cardio			5 Min HIIT										
Rowing machine, mono	Un braccio alla volta	Circuito	3 x 15		3 x 15		3 x 12			3 x 12		Test 12RM	
Bicipiti panca scott			3 x 15		3 x 15		3 x 12			3 x 12		Test 12RM	
Plank			3 serie x max										
Polpacci seduto (calf machine o pressa)			3 x 10-15										
			15 min, LISS										
NOTE													