



RICONDIZIONAMENTO

TRAINER:

ALLIEVO:


RICONDIZIONAMENTO UOMO		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		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										
Panca Piana	Petto alto, scarica peso sulle scapole, vai con sterno contro al bilanciere	1'30"	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	1'30"	3 x 15		3 x 12		4 x 10		5 x 8			Test 8RM	
Pressa	Senti l'appoggio di TUTTO il piede contro la pedana	1'30"	3 x 15		3 x 12		4 x 10		5 x 8			Test 8RM	
Alzate laterali	Focus su allontanare i pesi dal tronco	1'	2 x 15		3 x 15		3 x 12		3 x 12			Test 12RM	
Croci ai cavi		1'	2 x 15		3 x 15		3 x 12		3 x 12			Test 12RM	
Tricipiti dai cavi alti, triangolo		1'	2 x 15		3 x 15		3 x 12		3 x 12			Test 12RM	
Plank		1'	2 serie x max										
Addome in contrazione		1'	2 serie x max										
NOTE													

RICONDIZIONAMENTO UOMO		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	
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										
Squat oppure hack squat	Addome duro, bacino aperto, aria in pancia, senti l'appoggio sul piede e scendi su tutta la pianta	1'30"	3 x 15		3 x 12		4 x 10		5 x 8		Test 8RM		
Rematore T-Row oppure pulley basso		1'30"	3 x 15		3 x 12		4 x 10		5 x 8		Test 8RM		
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	1'30"	3 x 15		3 x 12		4 x 10		5 x 8		Test 8RM		
Chest press	Senti peso in mano, e scaricalo sulle scapole addotte e depresse	1'	2 x 15		3 x 15		3 x 12		3 x 12		Test 12RM		
Rowing machine, mono	Un braccio alla volta	1'	2 x 15		3 x 15		3 x 12		3 x 12		Test 12RM		
Bicipiti panca scott		1'	2 x 15		3 x 15		3 x 12		3 x 12		Test 12RM		
Plank		1'	2 serie x max										
Polpacci alla pressa		1'	3 x 10-15										
NOTE													

RICONDIZIONAMENTO

TRAINER:

ALLIEVO:

RICONDIZIONAMENTO UOMO		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	
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										
Squat oppure hack squat	Addome duro, bacino aperto, aria in pancia, senti l'appoggio sul piede e scendi su tutta la pianta	1'30"	3 x 15		3 x 12		4 x 10		5 x 8		Test 8RM		
Rematore T-Row oppure pulley basso		1'30"	3 x 15		3 x 12		4 x 10		5 x 8		Test 8RM		
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	1'30"	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	1'	3 x 15		3 x 15		3 x 12		3 x 12		Test 12RM		
Rowing machine, mono	Un braccio alla volta	1'	2 x 15		3 x 15		3 x 12		3 x 12		Test 12RM		
Bicipiti panca scott		1'	3 x 15		3 x 15		3 x 12		3 x 12		Test 12RM		
Plank		1'	2 serie x max										
Polpacci seduto (calf machine o pressa)		1'	3 x 10-15										
Polpacci in piedi (calf machine o multipower)		1'	3 x 10-15										
NOTE													