

BREVE RISCALDAMENTO (circa 12 minuti) da fare prima dell'allenamento (dall' 1 al 5):

1) 5 minuti cyclette o tappeto o ellittica a velocità medio-bassa



2) 5 volte “mucca-gatto”, LENTAMENTE dalla posizione 1 (riempiendosi completamente d'aria lentamente) alla posizione 2 (espellendo tutta l'aria lentamente).

3) 5 circonduzioni spalle (anche senza bastone o elastico) LENTAMENTE.



4) 5 volte LENTAMENTE da IN PIEDI a SQUAT PROFONDO a PLANK e ritorno (vedi sopra)

5) 5 Goblet Squat lenti e profondi (SCHIENA DRITTA) con disco o Kettlebell MOLTO LENTAMENTE E PESO MINIMO



BREVE STRETCHING (circa 13 minuti) da fare dopo l'allenamento (dall'1 al 5):

1) 1,5 minuti seduti per terra a gambe tese allungarsi verso i piedi (o anche oltre) fino al punto in cui si sente “tirare dietro le gambe o la schiena”, non deve essere dolore ma “fastidio”, rimanere in tensione (non stratonare) cercando con il passare del tempo di allungare di più



2) 1 minuto per lato, come al punto 1



3) 90 secondi per lato stretching piriforme, se necessario con piede della “gamba dritta” a terra e/o con mano in appoggio sul ginocchio della gamba che ha il piede appoggiato sull'altra

4) 90 secondi per lato stretching ileopsoas, spingere in avanti con il bacino fino a quando si sente “tirare sotto”, non deve essere dolore ma “fastidio”, rimanere in tensione (non stratonare) cercando con il passare del tempo di allungare di più



5) 90 secondi per lato stretching spinale e lombare, spingersi lateralmente fino a quando si sente “tirare su un lato”, non deve essere dolore ma “fastidio”, rimanere in tensione (non stratonare) cercando con il passare del tempo di allungare di più

SETTIMANA 1 - GIORNO 1

Squat, 60Kg, 4 serie da "fino a quando sale bene", pausa 3

Lat machine a 1 mano con maniglia, 4 serie da 10 x lato, pausa 1.30, esecuz. lenta, peso "faticoso"

Pulley presa larga (asta con maniglie sui lati), 5 serie da 7, pausa 1, esecuz. lenta, peso "faticoso"

Spinte in basso al cavo x tricipiti – 4 serie da 15 – pausa 1 – peso faticoso

10 minuti corsa a velocità media

crunch controlaterale lento – 4 x 30 alternato - pausa 1

10 minuti camminata al 4 in piano.

SETTIMANA 1 - GIORNO 2

Stacco, 60Kg, 5 serie da "fino a quando sale bene", pausa 3

Cyclette: 20 minuti a velocità media alternando 1 minuto poca resistenza (leggera)

a 1 minuto resistenza elevata (pesante/faticoso) poi 1 min. leggera e così via.

15 minuti camminata al 5 in piano.

SETTIMANA 1 - GIORNO 3

Panca, 34Kg, 5 serie da "fino a quando sale bene", pausa 3

20 minuti corsa leggera

crunch controlaterale lento – 4 x 30 alternato - pausa 1

10 minuti camminata al 5 in piano.

SETTIMANA 1 - GIORNO 4

Squat, 50Kg, 5 serie da "fino a quando sale bene", pausa 3

SUPERSET 5 GIRI:

15 Ponte per glutei schiena alla panca + 15 Hyperxtension + pausa 1:30

crunch controlaterale lento – 3 x 40 alternato - pausa 1

10 minuti camminata al 4 in piano.

SETTIMANA 2 - GIORNO 1

Squat, 64Kg, 5 serie da "fino a quando sale bene", pausa 2:30

Lat machine a 1 mano con maniglia, 4 serie da 12 x lato, pausa 1.30, esecuz. lenta, peso "faticoso"

Pulley presa larga (asta con maniglie sui lati), 5 serie da 7, pausa 1, esecuz. lenta, peso "faticoso"

Spinte in basso al cavo x tricipiti – 4 serie da 15 – pausa 1 – peso faticoso

Tricipiti dietro la testa: 4 serie da 10 alternato con manubrio

10 minuti corsa a velocità media

crunch controlaterale lento – 3 x 40 alternato - pausa 1

10 minuti camminata al 4 in piano.

SETTIMANA 2 - GIORNO 2

Stacco, 64Kg, 5 serie da "fino a quando sale bene", pausa 3

Cyclette: 25 minuti a velocità media alternando 1 minuto poca resistenza (leggera)

a 1 minuto resistenza elevata (pesante/faticoso) poi 1 min. leggera e così via.

10 minuti camminata al 5 in piano.

SETTIMANA 2 - GIORNO 3

Panca, 36Kg, 5 serie da "fino a quando sale bene", pausa 3

20 minuti corsa leggera

crunch controlaterale lento – 4 x 30 alternato - pausa 1

10 minuti camminata al 5 in piano.

SETTIMANA 2 - GIORNO 4

Squat, 54Kg, 5 serie da "fino a quando sale bene", pausa 3

SUPERSET 5 GIRI:

15 Ponte per glutei schiena alla panca + 15 Hyperxtension + pausa 1:30

crunch controlaterale lento – 3 x 40 alternato - pausa 1

10 minuti camminata al 4 in piano.

SETTIMANA 3 - GIORNO 1

Squat, 60Kg, 6 serie da "fino a quando sale bene", pausa 2

Lat machine a 1 mano con maniglia, 4 serie da 12 x lato, pausa 1.30, esecuz. lenta, peso "faticoso"

Alzate laterali busto inclinato in appoggio su panca: 5 x 12 – pausa 1

Spinte in basso al cavo x tricipiti – 4 serie da 15 – pausa 1 – peso faticoso

Tricipiti dietro la testa: 4 serie da 10 alternato con manubrio

10 minuti corsa a velocità media

crunch controlaterale lento – 3 x 40 alternato - pausa 1

10 minuti camminata al 4 in piano.

SETTIMANA 3 - GIORNO 2

Stacco, 64Kg, 6 serie da "fino a quando sale bene", pausa 2

Cyclette: 30 minuti a velocità media alternando 1 minuto poca resistenza (leggera)

a 1 minuto resistenza elevata (pesante/faticoso) poi 1 min. leggera e così via.

10 minuti camminata al 5 in piano.

SETTIMANA 3 - GIORNO 3

Panca, 36Kg, 5 serie da "fino a quando sale bene", pausa 2

20 minuti corsa leggera

SUPERSET 3 GIRI:

30 crunch controlaterale lento alternato + PLANK a finire + pausa 1:30

10 minuti camminata al 5 in piano.

SETTIMANA 3 - GIORNO 4

Squat, 54Kg, 6 serie da "fino a quando sale bene", pausa 2

SUPERSET 5 GIRI:

15 Ponte per glutei schiena alla panca + 15 Hyperxtension + pausa 1:30

crunch controlaterale lento – 3 x 40 alternato - pausa 1

10 minuti camminata al 4 in piano.

SETTIMANA 4 - GIORNO 1

Squat, 60Kg, 6 serie da "fino a quando sale bene", pausa 1:45
Lat machine inversa: 15-12-10-8-6-4 peso ad aumentare, pausa 2
Alzate laterali busto inclinato in appoggio su panca: 5 x 12 – pausa 1
Spinte in basso al cavo x tricipiti – 4 serie da 15 – pausa 1 – peso faticoso
Tricipiti dietro la testa: 4 serie da 10 alternato con manubrio
10 minuti corsa a velocità media
crunch controlaterale lento – 3 x 40 alternato - pausa 1
10 minuti camminata al 4 in piano.

SETTIMANA 4 - GIORNO 2

Stacco, triple a partire da 50Kg aumentando 4kg alla volta, finchè la terza sale bene, pausa 3
Cyclette: 30 minuti a velocità media alternando 1 minuto poca resistenza (leggera)
a 1 minuto resistenza elevata (pesante/faticoso) poi 1 min. leggera e così via.
10 minuti camminata al 5 in piano.

SETTIMANA 4 - GIORNO 3

Panca, triple a partire da 24Kg aumentando 2kg alla volta, finchè la terza sale bene, pausa 3
20 minuti corsa leggera
10 minuti camminata al 5 in piano.

SETTIMANA 4 - GIORNO 4

Squat, triple a partire da 44Kg aumentando 4kg alla volta, finchè la terza sale bene, pausa 3
SUPERSET 5 GIRI:
15 Ponte per glutei schiena alla panca + 15 Hyperxtension + pausa 1
crunch controlaterale lento – 3 x 40 alternato - pausa 1
10 minuti camminata al 4 in piano.

SETTIMANA 5 - GIORNO 1

Squat, 60Kg, 6 serie da "fino a quando sale bene", pausa 1:30
Lat machine inversa: 15-12-10-8-6-4 peso ad aumentare, pausa 2
Alzate laterali busto inclinato in appoggio su panca: 5 x 12 – pausa 1
Tricipiti dietro la testa: 4 serie da 10 alternato con manubrio
10 minuti corsa a velocità media
10 minuti camminata al 4 in piano
crunch controlaterale lento – 2 x 60 alternato - pausa 2

SETTIMANA 5 - GIORNO 2

Stacco, triple a partire da 50Kg aumentando 4kg alla volta, finchè la terza sale bene, pausa 3
Panca, triple a partire da 24Kg aumentando 2kg alla volta, finchè la terza sale bene, pausa 3
10 minuti camminata al 5 in piano.

SETTIMANA 5 - GIORNO 3

10 minuti cyclette leggera
20 minuti cyclette veloce
20 minuti corsa leggera
10 minuti camminata al 5 in piano.

SETTIMANA 5 - GIORNO 4

Squat, triple a partire da 44Kg aumentando 4kg alla volta, finchè la terza sale bene, pausa 3
Spinte in alto con manubri su panca, 5 x 12 – pausa 1:30
SUPERSET 5 GIRI:
15 Ponte per glutei schiena alla panca + 15 Hyperxtension + pausa 1
crunch controlaterale lento – 2 x 50 alternato - pausa 1
10 minuti camminata al 4 in piano.

SETTIMANA 6 - GIORNO 1

Squat, 60Kg, 6 serie da "fino a quando sale bene", pausa 1:30

Lat machine inversa: 10-8-6-4-4-4 peso ad aumentare (non nelle serie da 4), pausa 2

Alzate laterali busto inclinato in appoggio su panca: 5 x 12 – pausa 1

10 minuti corsa a velocità media

10 minuti camminata al 4 in piano

crunch controlaterale lento – 2 x 60 alternato - pausa 2

SETTIMANA 6 - GIORNO 2

Stacco, triple a partire da 50Kg aumentando 4kg alla volta, finchè la terza sale bene, pausa 3

10 minuti camminata al 5 in piano.

SETTIMANA 6 - GIORNO 3

Panca, triple a partire da 24Kg aumentando 2kg alla volta, finchè la terza sale bene, pausa 3

10 minuti cyclette leggera

20 minuti cyclette veloce

10 minuti camminata al 5 in piano.

SETTIMANA 6 - GIORNO 4

Squat, triple a partire da 44Kg aumentando 4kg alla volta, finchè la terza sale bene, pausa 3

Spinte in alto con manubri su panca, 5 x 12 – pausa 1:30

SUPERSET 5 GIRI:

15 Ponte per glutei schiena alla panca + 15 Hyperxtension + pausa 1

crunch controlaterale lento – 2 x 60 alternato - pausa 1

10 minuti camminata al 4 in piano.