



**Ho creato un percorso di
allenamento strutturato
su 12 settimane in cui
potrai:**

- **imparare la giusta
tecnica (la base per
lavorare sui muscoli
che davvero
interessano),**
- **capire cosa significa
“progressione”**
- **imparare a lavorare
sull'intensità, quindi
sul grado di fatica (se
il muscolo non riceve il
giusto stimolo non
cresce, resta uguale!!)**

PROGRAMMAZIONE- ECCO COME LAVOREREMO:

- **SETTIMANA 1 E 2:**
- **imparo la tecnica corretta dei movimenti base**
-
- **SETTIMANA 3 E 4:**
- **scopro i carichi giusti per me (la giusta fatica tonifica il muscolo)**
-
- **SETTIMANA 5 E 6:**
- **unisco la tecnica all'intensità (quello che funziona)**
-
- **SETTIMANA 7 E 8:**
- **inizio finalmente a modellare il mio corpo (body recomp e dieta)**

SETTIMANA 1 E 2

IMPARA LE BASI: LA GIUSTA TECNICA

Nelle prime due settimane concentrati sulla tecnica esecutiva di ogni esercizio e movimento: se non saprai stimolare nel modo corretto i muscoli focus, questo ti impedirà di ottenere reali risultati, soprattutto estetici.

Andremo quindi a compiere ogni esercizio in modo lento e controllato, senza dare focus al peso ma prima di tutto alla tecnica esecutiva, come già detto: lavoriamo sull'apprendimento motorio in modo che, quando introdurremo dei pesi ed andremo ad aumentarli, la tecnica resterà corretta e quindi funzionale all'obiettivo: di forza ed estetica!



CONSIGLI ESECUTIVI:

- Ogni movimento deve essere eseguito in modo lento e controllato, no strattonamenti o spinte di slancio
- Ricorda che la respirazione è importantissima : inspira prima di contrarre (fase eccentrica) ed espira quando il muscolo si contrae (fase concentrica)
- inizia senza peso, controllando il movimento almeno nella prima serie, aumenta dalla settimana 2 o quando padroneggi la coordinazione tra movimento, articolazione, respiro.
- inizia sempre con una buona sessione di mobilità (vedi video nei bonus).

COSA TI SERVE:

- tappetino
- manubri o kettlebell o bilanciere (per parte alta in particolare)
- elastico (parte bassa)
- sedia

MOBILITA'

PRIMA DI QUALSIASI ALLENAMENTO RICORDATI SEMPRE DI SCALDARTI, NON CON CAMMINATE O SALTELLI A VUOTO MA CON ESERCIZI SPECIFICI DI MOBILITA' CHE VADANO A LAVORARE SIA SULL'ARTICOLAZIONE CHE SUL MUSCOLO: ANDRAI A RICHIAMARE SANGUE E SCIOGLIERE IL MOVIMENTO PROPRIO DELLE PARTI CHE UTILIZZERAI NEL TUO ALLENAMENTO.

GIORNO 1

ESERCIZIO	SERIE	REPS	PAUSA	PESO	NOTE
<u>AIR SQUAT</u>	4	10	30"		
<u>STACCO RUMENO</u>	4	12	20"		
<u>HIP TRUST/ PONTE</u>	3	15	20"		
<u>LENTO AVANTI</u>	4	10	30"		
<u>ALZATE LATERALI</u>	3	10	30"		
<u>ALZATE POSTERIORI</u>	3	10	20"		

STRETCHING

A FINE ALLENAMENTO DEDICA QUALCHE MINUTO ALL'ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI USATI PERCHE' AIUTERAI IL LORO RECUPERO, MA SOLO SE LO ABBINERAI AD UNA CORRETTA RESPIRAZIONE, PERCHE' QUESTO ANDRA' AD OSSIGENARE BENE I TESSUTI.

GIORNO 2

ESERCIZIO	SERIE	REPS	PAUSA	PESO	NOTE
<u>PULLEY</u>	4	10	30"		
<u>REMATORE</u> <u>MANUBRI</u>	3	12	20"		
<u>AFFONDI</u> <u>INDIETRO</u>	3	10	30" dopo 2 gambe		
<u>STEP UP</u>	3	10	30" dopo 2 gambe		
<u>CURL BICIPITI</u>	3	10	15"		
<u>KICK BACK</u> <u>TRICIPITI</u>	3	10	15"		
<u>SUPERSET</u> <u>ADDOME:</u> <u>CRUNCH +</u> <u>INVERSI</u>	10+10 pausa x3 volte		30" dopo 10+10		

GIORNO 3

ESERCIZIO	SERIE	REPS	PAUSA	PESO	NOTE
<u>STACCO RUMENO</u>	4	12	30"		
<u>HIP TRUST MONO</u>	3	10	20"		
<u>SQUAT CON FERMO 2 SEC</u>	3	15	15"		
<u>TRAZIONI INVERSE</u>	3	10	20"		
<u>PULLEY</u>	3	15	20"		
<u>PUSH UP</u>	3	8	20"		