

SETTIMANA 3 E 4

TONIFICARE ATTRAVERSO IL CARICO

**Inizieremo da qui ad introdurre un po' di carico ,
dato che è grazie ad esso che riusciremo
a tonificare il nostro corpo: questo termine
significa costruire più muscolo,
e per farlo non ci sono molti modi
se non lavorando per costruire
più fibre muscolari, e contemporaneamente
riducendo il grasso
(ma questo può avvenire solo
attraverso un deficit calorico).**

**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

DALLA TERZA SETTIMANA, INIZIA A LAVORARE CON SOVRACCARICHI ADEGUATI CHE TI PERMETTANO DI SENTIRE LA GIUSTA FATICA (INIZIEREMO A LAVORARE SULL'INTENSITA').

QUESTO SIGNIFICA CHE DOVRAI ARRIVARE ALL'ULTIMA RIPETIZIONE DELL'ULTIMA SERIE CHE QUASI NON RIESCI A CHIUDERE IL MOVIMENTO: AD UNO STIMOLO COSTANTE IL CORPO RISPONDE CON ADATTAMENTI DECRESCENTI, QUESTO SIGNIFICA CHE, PER TONIFICARE UN MUSCOLO, DEVO IMPORRE STIMOLI CRESCENTI, E QUESTI VERRANNO DATI DAI PESI, PER QUESTO LAVOREREMO IN MODO GRADUALE E PROGRESSIVO

GIORNO 1

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

GIORNO 2

ESERCIZIO	SERIE	REPS	PAUSA	PESO	NOTE
<u>PULLEY MONO</u>	3 x lato	10	30"		
<u>REMATORE</u> <u>MANUBRIO</u> <u>MONO</u>	3 x lato	10	30"		
<u>AFFONDI</u> <u>INDIETRO</u> <u>MANUBRI</u>	3 x lato	10	1' dopo 2 gambe		
<u>STEP UP</u> <u>MANUBRI</u>	3 x gamba	10	1' dopo dx e sx		
<u>CURL BICIPITI</u>	4	15	20"		
FRENCH PRESS MANUBRI	4	15	20"		

GIORNO 3

ESERCIZIO	SERIE	REPS	PAUSA	PESO	NOTE
<u>STACCO</u> <u>RUMENO</u> <u>MONO</u>	3	10	30" dopo dx e sx		
<u>HIP TRUST</u> <u>KETTLEBELL</u>	4	12	30"		
<u>ABDUZIONI</u> <u>CON/SENZA</u> <u>ELASTICO</u>	3 x lato	12	20"		
<u>TRAZIONI</u> <u>INVERSE</u>	3	8	1'		
<u>PULLEY</u>	4	10	30"		
<u>PUSH UP</u>	3	10	30"		