

ALLENAMENTO A: COSCE - PETTO - ADDOME						
DATA	/ /		/ /		/ /	
PESO AL MATTINO A DIGIUNO						
PULSAZIONI A RIPOSO/dopo 15' secondi che ci si e' alzati/dopo 120' secondi che ci si e' alzati						
CONDIZIONE PSICOLOGICA 1) ottima 2) buona 3) normale 4) negativa 5) molto negativa						
PULSAZIONI IN ALLENAMENTO 1) normale 2) aumenta in modo anomalo						
AFFATICAMENTO NEL TRAINING a) standard b) superiore allo standard c) troppo elevato						
MINUTI/ORE DI ALLENAMENTO						
MESOCICLO "Metodo a Onda 7-5-3" Alla seconda onda aggiungere un Kg per ogni serie. In più v'è aggiunto un altro Kg al secondo microciclo	1°		2° (aggiungere un Kg a tutte le serie)		3°/Prima sessione -30% del peso dell'ultimo micro, stesse ripetizioni. Alla fine delle 3 sedute di scarico andare alla sezione MASSIMALI)	
SERIE & RIPETIZIONI TARGET	Rip.	%Max	Rip.	%Max	Serie	Rip.
<u>SQUAT</u>					2	-30%
Segnare qui il massimale: _____						
PRIMA ONDA						
1^ serie	7	80%	7	80%		
2^ serie	5	85%	5	85%		
3^ serie	3	90%	3	90%		
SECONDA ONDA (+1 Kg)						
1^ serie	7	80%	7	80%		
2^ serie	5	85%	5	85%		
3^ serie	3	90%	3	90%		
Tempi di pausa tra le serie/Onde	3' / 8'		3' / 8'		3' / 8'	
<u>PANCA ORIZZONTALE</u>	6	90%	5	90%	2	-30%
Segnare qui il massimale: _____						
	Rip.	%Max	Rip.	%Max	Serie	Rip.
PRIMA ONDA						
1^ serie	7	80%	7	80%		
2^ serie	5	85%	5	85%		
3^ serie	3	90%	3	90%		
SECONDA ONDA (+1 Kg)						
1^ serie	7	80%	7	80%		
2^ serie	5	85%	5	85%		
3^ serie	3	90%	3	90%		
Tempi di pausa tra le serie/Onde	3' / 8'		3' / 8'		3' / 8'	
<u>CRUNCH CON CAVO</u>	6	6	5	6	2	6
	Kg	Rip.	Kg	Kg	Rip.	Rip.
1^ serie						
2^ serie						
3^ serie						
4^ serie						
5^ serie						
6^ serie						
Tempi di pausa tra le serie/Onde	3' / 8'		3' / 8'		3' / 8'	

ALLENAMENTO B: DORSO - BICIPITI						
DATA	/ /		/ /		/ /	
PESO AL MATTINO A DIGIUNO						
PULSAZIONI A RIPOSO/dopo 15' secondi che ci si e' alzati/dopo 120' secondi che ci si e' alzati						
CONDIZIONE PSICOLOGICA 1) ottima 2) buona 3) normale 4) negativa 5) molto negativa						
PULSAZIONI IN ALLENAMENTO 1) normale 2) aumenta in modo anomalo						
AFFATICAMENTO NEL TRAINING a) standard b) superiore allo standard c) troppo elevato						
MINUTI/ORE DI ALLENAMENTO						
MESOCICLO	1°		2° (aggiungere un Kg a tutte le serie)		3°/Seconda Sessione -30% del peso dell'ultimo micro, stesse ripetizioni. Alla fine delle 3 sedute di scarico andare alla sezione MASSIMALI)	
SERIE & RIPETIZIONI TARGET	Kg	%Max	Kg	%Max	Kg	Rip.
STACCO DA TERRA A GAMBE PIEGATE					2	-30%
Segnare qui il massimale: _____						
PRIMA ONDA						
1^ serie	7	80%	7	80%		
2^ serie	5	85%	5	85%		
3^ serie	3	90%	3	90%		
SECONDA ONDA (+1 Kg)						
1^ serie	7	80%	7	80%		
2^ serie	5	85%	5	85%		
3^ serie	3	90%	3	90%		
Tempi di pausa tra le serie/Onde	3' / 8'		3' / 8'		3' / 8'	
LAT-MACHINE INVERSA /SBARRA					2	-30%
Segnare qui il massimale: _____						
	Kg	%Max	Kg	%Max	Kg	Rip.
PRIMA ONDA						
1^ serie	7	80%	7	80%		
2^ serie	5	85%	5	85%		
3^ serie	3	90%	3	90%		
SECONDA ONDA (+1 Kg)						
1^ serie	7	80%	7	80%		
2^ serie	5	85%	5	85%		
3^ serie	3	90%	3	90%		
Tempi di pausa tra le serie/Onde	3' / 8'		3' / 8'		3' / 8'	
CURL CON BILANCIERE						
Segnare qui il massimale: _____						
	Kg	%Max	Kg	%Max	Kg	Rip.
PRIMA ONDA						
1^ serie	7	80%	7	80%		
2^ serie	5	85%	5	85%		
3^ serie	3	90%	3	90%		
SECONDA ONDA (+1 Kg)						
1^ serie	7	80%	7	80%		
2^ serie	5	85%	5	85%		
3^ serie	3	90%	3	90%		
Tempi di pausa tra le serie/Onde	3' / 8'		3' / 8'		3' / 8'	

ALLENAMENTO C: SPALLE - TRICIPITI - POLPACCI						
DATA	/ /		/ /		/ /	
PESO AL MATTINO A DIGIUNO						
PULSAZIONI A RIPOSO/dopo 15' secondi che ci si e' alzati/dopo 120' secondi che ci si e' alzati						
CONDIZIONE PSICOLOGICA 1) ottima 2) buona 3) normale 4) negativa 5) molto negativa						
PULSAZIONI IN ALLENAMENTO 1) normale 2) aumenta in modo anomalo						
AFFATICAMENTO NEL TRAINING a) standard b) superiore allo standard c) troppo elevato						
MINUTI/ORE DI ALLENAMENTO						
MESOCICLI	1°		2°(aggiungere un Kg a tutte le serie)		3°(Terza sessione, 30% del peso dell'ultimo micro, stesse ripetizioni)	
SERIE & RIPETIZIONI TARGET	Kg	%Max	Kg	%Max	Kg	Rip.
<u>LENTO AVANTI</u>					2	-30%
Segnare qui il massimale: _____						
PRIMA ONDA						
1^ serie	7	80%	7	80%		
2^ serie	5	85%	5	85%		
3^ serie	3	90%	3	90%		
SECONDA ONDA(+1 Kg)						
1^ serie	7	80%	7	80%		
2^ serie	5	85%	5	85%		
3^ serie	3	90%	3	90%		
Tempi di pausa tra le serie/Onde	3' / 8'		3' / 8'		3' / 8'	
<u>PANCA STRETTA</u>						
Segnare qui il massimale: _____						
	Kg	%Max	Kg	%Max	Kg	Rip.
PRIMA ONDA						
1^ serie	7	80%	7	80%		
2^ serie	5	85%	5	85%		
3^ serie	3	90%	3	90%		
SECONDA ONDA(+1 Kg)						
1^ serie	7	80%	7	80%		
2^ serie	5	85%	5	85%		
3^ serie	3	90%	3	90%		
Tempi di pausa tra le serie/Onde	3' / 8'		3' / 8'		3' / 8'	
<u>CALF IN PIEDI</u>	6	6	5	6	2	6
	Kg	Rip.	Kg	Kg	Rip.	Rip.
1^ serie						
2^ serie						
3^ serie						
4^ serie						
5^ serie						
6^ serie						
Tempi di pausa tra le serie	3' / 8'		3' / 8'		3' / 8'	