

ALLENAMENTO A: COSCE - PETTO						
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 "Onda 3-2-1" La terza Onda si esegue solo se si riesce a compiere le ripetizioni segnate nella seconda Onda. Altrimenti ci ferma alla seconda Onda.	1°		2°		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	<i>Rip.</i>	<i>%Max</i>	<i>Rip.</i>	<i>%Max</i>	<i>Serie</i>	<i>Rip.</i>
SQUAT					2	-30%
Segnare qui il massimale: _____						
PRIMA ONDA						
1^ serie	3	90%	3	93%		
2^ serie	2	95%	2	98%		
3^ serie	1	100%	1	103%		
SECONDA ONDA						
1^ serie	3	91%	3	94%		
2^ serie	2	96%	2	99%		
3^ serie	1	101%	1	104%		
TERZA ONDA						
1^ serie	3	92%	3	95%		
2^ serie	2	97%	2	100%		
3^ serie	1	102%	1	105%		
Tempi di pausa tra le serie/Onde	3' / 8'		3' / 8'		3' / 8'	
PANCA ORIZZONTALE					2	-30%
Segnare qui il massimale: _____						
PRIMA ONDA						
1^ serie	3	90%	3	93%		
2^ serie	2	95%	2	98%		
3^ serie	1	100%	1	103%		
SECONDA ONDA						
1^ serie	3	91%	3	94%		
2^ serie	2	96%	2	99%		
3^ serie	1	101%	1	104%		
TERZA ONDA						
1^ serie	3	92%	3	95%		
2^ serie	2	97%	2	100%		
3^ serie	1	102%	1	105%		
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°		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	Rip.	%Max	Rip.	%Max	Serie	Rip.
<u>STACCO DA TERRA A GAMBE PIEGATE</u>					2	-30%
Segnare qui il massimale: _____						
PRIMA ONDA						
1^ serie	3	90%	3	93%		
2^ serie	2	95%	2	98%		
3^ serie	1	100%	1	103%		
SECONDA ONDA						
1^ serie	3	91%	3	94%		
2^ serie	2	96%	2	99%		
3^ serie	1	100%	1	104%		
TERZA ONDA						
1^ serie	3	92%	3	95%		
2^ serie	2	97%	2	100%		
3^ serie	1	102%	1	105%		
Tempi di pausa tra le serie/Onde	3' / 8'		3' / 8'		3' / 8'	
<u>LAT-MACHINE INVERSA/SBARRA INVERSA</u>					2	-30%
Segnare qui il massimale: _____						
SERIE & RIPETIZIONI TARGET	Rip.	%Max	Rip.	%Max	Serie	Rip.
PRIMA ONDA						
1^ serie	3	90%	3	93%		
2^ serie	2	95%	2	98%		
3^ serie	1	100%	1	103%		
SECONDA ONDA						
1^ serie	3	91%	3	94%		
2^ serie	2	96%	2	99%		
3^ serie	1	100%	1	104%		
TERZA ONDA						
1^ serie	3	92%	3	95%		
2^ serie	2	97%	2	100%		
3^ serie	1	102%	1	105%		
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°		3°(Terza sessione, 30% del peso dell'ultimo micro, stesse ripetizioni)	
SERIE & RIPETIZIONI TARGET	Serie	%Max	Serie	%Max	Serie	Rip.
<u>LENTO AVANTI</u>					2	-30%
Segnare qui il massimale:						
PRIMA ONDA						
1^ serie	3	90%	3	93%		
2^ serie	2	95%	2	98%		
3^ serie	1	100%	1	103%		
SECONDA ONDA						
1^ serie	3	91%	3	94%		
2^ serie	2	96%	2	99%		
3^ serie	1	100%	1	104%		
TERZA ONDA						
1^ serie	3	92%	3	95%		
2^ serie	2	97%	2	100%		
3^ serie	1	102%	1	105%		
Tempi di pausa tra le serie/Onde	3' / 8'		3' / 8'		3' / 8'	
<u>CALF IN PIEDI</u>	6	6	5	6	2	6
	Serie	Kg	Serie	Kg	Serie	Kg
1^ serie						
2^ serie						
3^ serie						
4^ serie						
5^ serie						
6^ serie						
Tempi di pausa tra le serie	3'		3'		3'	
<u>CRUNCH CAVO/MACCHINA</u>	6	6	5	6	2	6
	Serie	Kg	Serie	Serie	Serie	Kg
1^ serie						
2^ serie						
3^ serie						
4^ serie						
5^ serie						
6^ serie						
Tempi di pausa tra le serie	3'		3'		3'	