

MINUTI/ORE DI ALLENAMENTO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

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	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	Rip.	%Max	Rip.	%Max	Serie	Rip.
<u>SQUAT</u>					2	-30%
Segnare qui il massimale: _____						
PRIMA ONDA						
1^ serie	3	90%	3	92%		
2^ serie	2	95%	2	97%		
3^ serie	1	100%	1	102%		
SECONDA ONDA						
1^ serie	3	91%	3	93%		
2^ serie	2	96%	2	98%		
3^ serie	1	101%	1	103%		
<i>Tempi di pausa tra le serie/Onde</i>	3' / 8'		3' / 8'		3' / 8'	
<u>PANCA ORIZZONTALE</u>					2	-30%
Segnare qui il massimale: _____						
	Rip.	%Max	Rip.	%Max	Serie	Rip.
PRIMA ONDA						
1^ serie	3	90%	3	92%		
2^ serie	2	95%	2	97%		
3^ serie	1	100%	1	102%		
SECONDA ONDA						
1^ serie	3	91%	3	93%		
2^ serie	2	96%	2	98%		
3^ serie	1	101%	1	103%		
<i>Tempi di pausa tra le serie/Onde</i>	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						
<i>Tempi di pausa tra le serie/Onde</i>	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	Kg	%Max	Kg	%Max	Kg	Rip.
<u>STACCO DA TERRA A GAMBE PIEGATE</u>					2	-30%
Segnare qui il massimale:_____						
PRIMA ONDA						
1^ serie	3	90%	3	92%		
2^ serie	2	95%	2	97%		
3^ serie	1	100%	1	102%		
SECONDA ONDA						
1^ serie	3	91%	3	93%		
2^ serie	2	96%	2	98%		
3^ serie	1	101%	1	103%		
Tempi di pausa tra le serie/Onde	3' / 8'		3' / 8'		3' / 8'	
<u>LAT-MACHINE INVERSA /SBARRA</u>					2	-30%
Segnare qui il massimale:_____						
	Kg	%Max	Kg	%Max	Kg	Rip.
PRIMA ONDA						
1^ serie	3	90%	3	92%		
2^ serie	2	95%	2	97%		
3^ serie	1	100%	1	102%		
SECONDA ONDA						
1^ serie	3	91%	3	93%		
2^ serie	2	96%	2	98%		
3^ serie	1	101%	1	103%		
Tempi di pausa tra le serie/Onde	3' / 8'		3' / 8'		3' / 8'	
<u>CURL CON BILANCIERE</u>						
Segnare qui il massimale:_____						
	Kg	%Max	Kg	%Max	Kg	Rip.
PRIMA ONDA						
1^ serie	3	90%	3	92%		
2^ serie	2	95%	2	97%		
3^ serie	1	100%	1	102%		
SECONDA ONDA						
1^ serie	3	91%	3	93%		
2^ serie	2	96%	2	98%		
3^ serie	1	101%	1	103%		
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 ad ogni esercizio)		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	3	90%	3	92%		
2^ serie	2	95%	2	97%		
3^ serie	1	100%	1	102%		
SECONDA ONDA						
1^ serie	3	91%	3	93%		
2^ serie	2	96%	2	98%		
3^ serie	1	101%	1	103%		
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	3	90%	3	92%		
2^ serie	2	95%	2	97%		
3^ serie	1	100%	1	102%		
SECONDA ONDA						
1^ serie	3	91%	3	93%		
2^ serie	2	96%	2	98%		
3^ serie	1	101%	1	103%		
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'	

MASSIMALI 1#		
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		
<p>MASSIMALI: Un corretto warm -up, mettiamo per un massimale di squat intorno ai 100 kg, deve essere eseguito con queste modalit�:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12-15 ripetizioni solo con il bilanciere; • caricare circa 35-40 Kg e compiere 4-5 ripetizioni; • arrivate a 60 - 65 e compiere altre 4 - 5; • caricate sino ad 80 Kg ed eseguitene al massimo 4; • provate 90 Kg e se vedete che ne fate 2-3 relativamente tranquille, non fate la terza o quarta ripetizione e provate a fare successivamente 105 di massimale; • Se invece sentite i 90 Kg "pesanti", provate solo 100 Kg di massimale; • Concentratevi al massimo e chiedete sempre l'assistenza di un compagno esperto quando eseguite il massimale. 		
SQUAT		
		Kg
1° tentativo		
2° tentativo		
3° tentativo		
Segnare qui il vecchio massimale	Segnare qui il nuovo massimale	
.....	
LENTO AVANTI		
		Kg
1° tentativo		
2° tentativo		
3° tentativo		
Segnare qui il vecchio massimale	Segnare qui il nuovo massimale	
.....	
PANCA STRETTA		
		Kg
1° tentativo		
2° tentativo		
3° tentativo		
Segnare qui il vecchio massimale	Segnare qui il nuovo massimale	
.....	
		Serie
CALF IN PIEDI		1
		Kg
1^ serie		Rip.
CRUNCH		2
		Kg
1^ serie		Rip.
Tempi di pausa tra le serie		2'00"

MASSIMALI 2#		
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		
MASSIMALI 2 #		
PANCA ORIZZONTALE		
		Kg
1° tentativo		
2° tentativo		
3° tentativo		
4° tentativo		
Segnare qui il vecchio massimale	Segnare qui il nuovo massimale	
.....	
STACCO DA TERRA A GAMBE PIEGATE		
		Kg
1° tentativo		
2° tentativo		
3° tentativo		
Segnare qui il vecchio massimale	Segnare qui il nuovo massimale	
.....	
TIRATE INVERSE o REM. BILANCIERE INVERSO		
		Kg
1° tentativo		
2° tentativo		
3° tentativo		
Segnare qui il vecchio massimale	Segnare qui il nuovo massimale	
.....	
CURL BILANCIERE		
		Kg
1° tentativo		
2° tentativo		
3° tentativo		
Segnare qui il vecchio massimale	Segnare qui il nuovo massimale	
.....	

