



ALLENAMENTO A: COSCE - SPALLE						
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 "Onde 3-2-1" Si passa alla terza Onda solo se si eseguono tutte le ripetizioni segnate per seconda Onda. Si passa alla quarta Onda solo se si eseguono tutte le ripetizioni segnate per terza 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	Rip.	%Max	Rip.	%Max	Serie	Rip.
<u>SQUAT</u>					2	-30%
Segnare qui il massimale: _____						
<b>PRIMA ONDA</b>						
1^ serie	3	90%	3	94%		
2^ serie	2	95%	2	99%		
3^ serie	1	100%	1	104%		
<b>SECONDA ONDA</b>						
1^ serie	3	91%	3	95%		
2^ serie	2	96%	2	100%		
3^ serie	1	101%	1	105%		
<b>TERZA ONDA</b>						
1^ serie	3	92%	3	96%		
2^ serie	2	96%	2	101%		
3^ serie	1	102%	1	106%		
<b>QUARTA ONDA</b>						
1^ serie	3	93%	3	97%		
2^ serie	2	97%	2	102%		
3^ serie	1	103%	1	107%		
<b>Tempi di pausa tra le serie/Onde</b>	4'		4'		4'	
	Rip.	%Max	Rip.	%Max	Serie	Rip.
<u>LENTO AVANTI</u>					2	-30%
Segnare qui il massimale: _____						
<b>PRIMA ONDA</b>	Rip.	%Max	Rip.	%Max	Serie	Rip.
1^ serie	3	90%	3	94%		
2^ serie	2	95%	2	99%		
3^ serie	1	100%	1	104%		
<b>SECONDA ONDA</b>						
1^ serie	3	91%	3	95%		
2^ serie	2	96%	2	100%		
3^ serie	1	101%	1	105%		
<b>TERZA ONDA</b>						
1^ serie	3	92%	3	96%		
2^ serie	2	96%	2	101%		
3^ serie	1	102%	1	106%		
<b>QUARTA ONDA</b>						
1^ serie	3	93%	3	97%		
2^ serie	2	97%	2	102%		
3^ serie	1	103%	1	107%		
<b>Tempi di pausa tra le serie/Onde</b>	4'		4'		4'	

ALLENAMENTO B: 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	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 <u>PANCA ORIZZONTALE</u>	Kg	%Max	Kg	%Max	Kg	Rip.
Segnare qui il massimale: _____					2	-30%
SERIE & RIPETIZIONI TARGET	Rip.	%Max	Rip.	%Max	Serie	Rip.
<b>PRIMA ONDA</b>						
1^ serie	3	90%	3	94%		
2^ serie	2	95%	2	99%		
3^ serie	1	100%	1	104%		
<b>SECONDA ONDA</b>						
1^ serie	3	91%	3	95%		
2^ serie	2	96%	2	100%		
3^ serie	1	101%	1	105%		
<b>TERZA ONDA</b>						
1^ serie	3	92%	3	96%		
2^ serie	2	96%	2	101%		
3^ serie	1	102%	1	106%		
<b>QUARTA ONDA</b>						
1^ serie	3	93%	3	97%		
2^ serie	2	97%	2	102%		
3^ serie	1	103%	1	107%		
<b>Tempi di pausa tra le serie/Onde</b>	3' / 8'		3' / 8'		3' / 8'	
<u>CRUNCH AL CAVO/MACCHINA</u>	6	6	5	6		
SERIE & RIPETIZIONI TARGET	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.
1^ serie						
2^ serie						
3^ serie					X	X
4^ serie					X	X
5^ serie					X	X
6^ serie			X	X	X	X
<b>Tempi di pausa tra le serie/Onde</b>	4'		4'		4'	
<u>CALF MACHINE</u>	6	6	5	6		
SERIE & RIPETIZIONI TARGET	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.
1^ serie						
2^ serie						
3^ serie					X	X
4^ serie					X	X
5^ serie					X	X
6^ serie			X	X	X	X
<b>Tempi di pausa tra le serie/Onde</b>	4'		4'		4'	

ALLENAMENTO C: DORSO						
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						
MINUTIVORE DI ALLENAMENTO						
MESOCICLI	1°		2°		3°(Terza sessione, 30% del peso dell'ultimo micro, stesse ripetizioni)	
SERIE & RIPETIZIONI TARGET STACCO DA TERRA A G.P.	Kg	%Max	Kg	%Max	Kg	Rip.
Segnare qui il massimale: _____					2	-30%
<b>PRIMA ONDA</b>						
1^ serie	3	90%	3	94%		
2^ serie	2	95%	2	99%		
3^ serie	1	100%	1	104%		
<b>SECONDA ONDA</b>						
1^ serie	3	91%	3	95%		
2^ serie	2	96%	2	100%		
3^ serie	1	101%	1	105%		
<b>TERZA ONDA</b>						
1^ serie	3	92%	3	96%		
2^ serie	2	96%	2	101%		
3^ serie	1	102%	1	106%		
<b>QUARTA ONDA</b>						
1^ serie	3	93%	3	97%		
2^ serie	2	97%	2	102%		
3^ serie	1	103%	1	107%		
<b>Tempi di pausa tra le serie/Onde</b>	4'		4'		4'	
TIRATE INVERSE /SBARRA INVERSA					2	-30%
segnare qui il massimale: _____						
<b>PRIMA ONDA</b>	Kg	%Max	Kg	%Max	Kg	Rip.
1^ serie	3	90%	3	94%		
2^ serie	2	95%	2	99%		
3^ serie	1	100%	1	104%		
<b>SECONDA ONDA</b>						
1^ serie	3	91%	3	95%		
2^ serie	2	96%	2	100%		
3^ serie	1	101%	1	105%		
<b>TERZA ONDA</b>						
1^ serie	3	92%	3	96%		
2^ serie	2	96%	2	101%		
3^ serie	1	102%	1	106%		
<b>QUARTA ONDA</b>						
1^ serie	3	93%	3	97%		
2^ serie	2	97%	2	102%		
3^ serie	1	103%	1	107%		
<b>Tempi di pausa tra le serie/Onde</b>	4'		4'		4'	

