



L'angolo del Fitness

L'ANGOLO DEL FITNESS - WWW.ANGOLODELFITNESS.IT

## SCHEDA MODELLO

### PREPARAZIONE AL CICLO DI FORZA

OBIETTIVO  
FORZA

LIVELLO  
INTERMEDIO

DURATA  
3 SETTIMANE  
SEDUTE : 4

PERIODO  
DAL 25-09-2013  
AL 16-10-2013

#### 1° SEDUTA DI ALLENAMENTO



1 - Cardio  
CORSA SU TAPPETO

5 - 10 MINUTI DI  
RISCALDAMENTO



2 - Pettorali  
SPINTE PANCA ALTA  
BILANCIERE

Serie e rip. (Rec. : 02.00)  
**PROGRESSIONE**



3 - Pettorali  
SPINTE PANCA PIANA  
BILANCIERE

Serie e rip. (Rec. : 02.00)  
**PROGRESSIONE**



4 - Pettorali  
APERTURE PANCA  
ALTA 2 MANUBRI

Serie e rip. (Rec. : 01.30)  
**PROGRESSIONE**



5 - Pettorali  
CHIUSURE AI CAVI  
ALTI

Serie e rip. (Rec. : 01.30)  
**PROGRESSIONE**



6 - Bicipiti  
CURL BILANCIERE IN  
PIEDI

Serie e rip. (Rec. : 02.00)  
**PROGRESSIONE**



7 - Bicipiti  
CURL ALTERNATO  
SEDUTO PANCA  
ALTA 2 MANUBRI  
Serie e rip. (Rec. : 01.30)  
**PROGRESSIONE**



8 - Bicipiti  
CURL PANCA SCOTT  
BILANCIERE

Serie e rip. (Rec. : 01.30)  
**PROGRESSIONE**



9 - Bicipiti  
CURL IN PIEDI AI  
CAVI BASSI

Serie e rip. (Rec. : 01.30)  
**PROGRESSIONE**

#### 2° SEDUTA DI ALLENAMENTO



1 - Cardio  
CORSA SU TAPPETO

5 - 10 MINUTI DI  
RISCALDAMENTO



2 - Dorsali  
REMATORE  
BILANCIERE

Serie e rip. (Rec. : 02.00)  
**PROGRESSIONE**



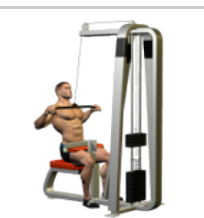
3 - Dorsali  
REMATORE 1MAN  
BUSTO 90°

Serie e rip. (Rec. : 01.30)  
**PROGRESSIONE**



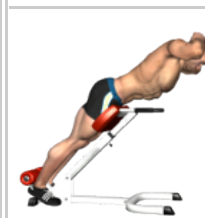
4 - Dorsali  
TRAZIONI PULLEY  
BASSO

Serie e rip. (Rec. : 01.30)  
**PROGRESSIONE**



5 - Dorsali  
LAT MACHINE AVANTI

Serie e rip. (Rec. : 01.30)  
**PROGRESSIONE**

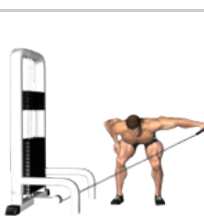


6 - Dorsali  
HYPEREXTENSION

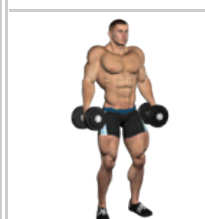
Serie e rip. (Rec. : 00.30)  
**PROGRESSIONE**



7 - Spalle  
ALZATE LATERALI  
BUSTO 90° 2  
MANUBRI  
Serie e rip. (Rec. : 01.30)  
**PROGRESSIONE**



8 - Spalle  
VOLARE BUSTO 90°  
CAVO BASSO  
SINGOLO  
Serie e rip. (Rec. : 01.30)  
**PROGRESSIONE**



9 - Trapezi  
SHRUGS IN PIEDI 2  
MANUBRI

Serie e rip. (Rec. : 01.00)  
**PROGRESSIONE**





10 - Trapezi  
SHRUGS BILANCIERE  
IN PIEDI

Serie e rip. (Rec. : 01.00)  
**PROGRESSIONE**

### 3° SEDUTA DI ALLENAMENTO



1 - Cardio  
CORSA SU TAPPETO

5 - 10 MINUTI DI  
RISCALDAMENTO



2 - Spalle  
SPINTE SEDUTO 2  
MANUBRI

Serie e rip. (Rec. : 01.30)  
**PROGRESSIONE**



3 - Spalle  
VOLARE SEDUTO 2  
MANUBRI

Serie e rip. (Rec. : 01.30)  
**PROGRESSIONE**



4 - Spalle  
ALZATE FRONTALI IN  
PIEDI BILANCIERE

Serie e rip. (Rec. : 01.30)  
**PROGRESSIONE**



5 - Trapezi  
TIRATE AL MENTO  
BILANCIERE

Serie e rip. (Rec. : 01.00)  
**PROGRESSIONE**



6 - Tricipiti  
DISTENSIONI  
BILANCIERE PRESA  
STRETTA PANCA  
PIANA

Serie e rip. (Rec. : 01.30)  
**PROGRESSIONE**



7 - Tricipiti  
FRENCH PRESS  
BILANCIERE PANCA  
PIANA

Serie e rip. (Rec. : 01.30)  
**PROGRESSIONE**



8 - Tricipiti  
SPINTE AI CAVI

Serie e rip. (Rec. : 01.30)  
**PROGRESSIONE**



9 - Tricipiti  
DIPS PARALLELE  
GOMITI STRETTI

Serie e rip. (Rec. : 01.00)  
**PROGRESSIONE**



10 - Avambracci  
CURL POLSI  
BILANCIERE SU  
PANCA PIANA

Serie e rip. (Rec. : 01.30)  
**PROGRESSIONE**



11 - Avambracci  
CURL INVERSO  
BILANCIERE IN PIEDI

Serie e rip. (Rec. : 01.30)  
**PROGRESSIONE**

### 4° SEDUTA DI ALLENAMENTO



1 - Cardio  
CORSA SU TAPPETO

5 - 10 MINUTI DI  
RISCALDAMENTO



2 - Quadricipiti  
SQUAT

Serie e rip. (Rec. : 02.00)  
**PROGRESSIONE**



3 - Quadricipiti  
PRESSA 45°

Serie e rip. (Rec. : 01.30)  
**PROGRESSIONE**



4 - Quadricipiti  
AFFONDI FRONTALI 2  
MANUBRI

Serie e rip. (Rec. : 01.30)  
**PROGRESSIONE**



5 - Femorali  
STACCHI A GAMBE  
TESE

Serie e rip. (Rec. : 02.00)  
**PROGRESSIONE**




6 - Femorali  
LEG CURL SDRAIATO

Serie e rip. (Rec. : 01.30)  
**PROGRESSIONE**



	<p>7 - Polpacci CALF MACHINE SEDUTO</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.00) <b>PROGRESSIONE</b></p>		<p>8 - Polpacci CALF IN PIEDI SINGOLA GAMBA</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.00) <b>PROGRESSIONE</b></p>		<p>9 - Addominali ALZATE GAMBE TESE ALLE PARALLELE</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 00.30) <b>3*15</b></p>
--	--	---	--	---	---

	<p>10 - Addominali CRUNCH A TERRA</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 00.30) <b>3*15</b></p>		<p>11 - Addominali CRUNCH ALTERNATO A TERRA</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 00.30) <b>3*15</b></p>
--	--	---	--

**NOTE :**  
Da eseguire con progressione settimanale: - 1° Settimana: 3 serie per 8 ripetizioni @ 65% - 2° Settimana: 3 serie per 6 ripetizioni @ 70% - 3° Settimana: 3 serie per 4 ripetizioni @ 75%

