



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

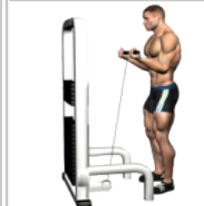


7 - Bicipiti
CURL ALTERNATO
SEDUTO PANCA
ALTA 2 MANUBRI
Serie e rip. (Rec. : 01.30)
PROGRESSIONE



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



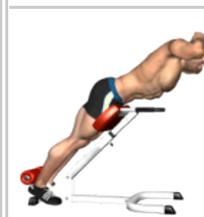
4 - Dorsali
TRAZIONI PULLEY
BASSO

Serie e rip. (Rec. : 01.30)
PROGRESSIONE



5 - Dorsali
LAT MACHINE AVANTI

Serie e rip. (Rec. : 01.30)
PROGRESSIONE

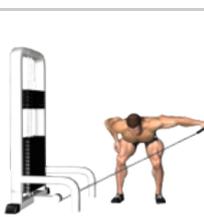


6 - Dorsali
HYPEREXTENSION

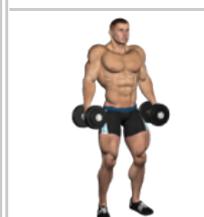
Serie e rip. (Rec. : 00.30)
PROGRESSIONE



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

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