



Scheda di allenamento

Full body 3 volte a settimana

Due sedute A e B alternate, tre giorni di allenamento a settimana

Ogni gruppo muscolare viene allenato tre volte a settimana, con pochi esercizi fondamentali facili da progredire. Ottima per iniziare, per ripartire e per chi ha poco tempo. Una seduta dura circa 60-75 minuti.

Settimana tipo

Lun Seduta A	Mar Riposo	Mer Seduta B	Gio Riposo	Ven Seduta A	Sab Riposo	Dom Riposo
------------------------	----------------------	------------------------	----------------------	------------------------	----------------------	----------------------

La settimana successiva inizia con B (B, A, B), poi di nuovo A, B, A. Tra due sedute almeno un giorno di riposo.

Come funziona la scheda

Progressione: doppia progressione

1. Parti con un carico con cui in tutte le serie raggiungi il limite inferiore dell'intervallo di ripetizioni con il RIR indicato.
2. Da una seduta all'altra aumenta le ripetizioni, finché in tutte le serie raggiungi il limite superiore.
3. Poi aumenta il carico del più piccolo incremento sensato (bilanciere di solito 2,5 kg, manubri e macchine il gradino successivo) e riparti dal limite inferiore.

RIR: ripetizioni in riserva

RIR 2 significa: a fine serie ti sarebbero rimaste due ripetizioni pulite. Esercizi fondamentali con RIR da 1 a 3, esercizi di isolamento più vicini al cedimento (RIR da 0 a 1).

Recuperi

Esercizi fondamentali da 2 a 3 minuti, esercizi di isolamento da 1 a 2 minuti.

Se non progredisce

Se le prestazioni calano per due o tre sedute, pianifica una settimana più leggera: metà delle serie, RIR da 3 a 4. Controlla anche sonno e calorie.

Riscaldamento

- Da 5 a 10 minuti leggeri su bici, tapis roulant o vogatore.
- Prima del primo esercizio fondamentale da 2 a 4 serie di riscaldamento con carico crescente, ad esempio bilanciere scarico x 10, poi circa 50 % x 5, 70 % x 3 e 85 % x 1 del carico di lavoro.
- Altri esercizi: di solito basta una serie leggera.

Informazioni generali, non una consulenza medica. In caso di patologie, dolori o gravidanza, chiedi prima il parere del medico.

Seduta A

Esercizio	Serie x rip.	RIR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Squat	3 x 6-8	2						
Panca piana	3 x 6-8	2						
Rematore con bilanciere	3 x 8-10	2						
Stacco rumeno	2 x 8-10	2						
Alzate laterali	2 x 12-15	1						
Calf raise	2 x 10-15	1						

Seduta B

Esercizio	Serie x rip.	RIR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Stacco da terra	2 x 5-6	2-3						
Military press	3 x 6-8	2						
Trazioni (o Lat machine)	3 x 6-10	2						
Leg press	3 x 10-12	2						
Panca inclinata con manubri	2 x 8-12	2						
Curl per bicipiti	2 x 10-15	1						
Pushdown ai cavi per tricipiti	2 x 10-15	1						

Nelle colonne delle settimane scrivi carico x ripetizioni, ad esempio 60 x 8.