



Questo protocollo di allenamento personalizzato abbinato al Virtual Personal trainer su Cd-Rom, ricavato da test di valutazione funzionale e anamnesi corporee. Look Exercise PrograM® - Palestra G.K.® e www.allenamento.com® sono marchi con Copyright® e tutti i diritti riservati a Dott. Giuliano Baron MBA Marketing

Nome					Età		Peso kg		FASE INIZIALE
Dati Battito cardiaco	% di sforzo	65%	Lipo		Cons.		Card.		Max
Stretching consigliato	Inizio seduta	4-13-1-22-24			Fine seduta	14-18-16-19			
Patologie :									
Note :									

Seduta di allenamento n° (1)

Cod.	Nome esercizio	Muscolo	Ser/min	Ripetizioni	Kg	Kg	Kg	kg
CA2	1. BIKERACE LIPO	CARDIOVASCOLARE	6-10					
CA1	2. RUNRACE CAMMINATA LIPO	CARDIOVASCOLARE	6-10					
A18	3. EASY CRUNCH	ADDOME	2-3	15-20				
D1	4. LAT MACHINE ALLA NUCA	DORSALE	2-4	8-10	15			
	5. SOTTOSPINOSO 90°	SOTTOSPINOSO	2-4	8-10	2			
AB1	6. ABDUTTORI MACHINE	ABDUTTORI	2-3	15-20	15			
	7. GOOD MORNING CON BASTONE	LOMBARE	2-3	10-15				

Seduta di allenamento n° (2)

Cod.	Nome esercizio	Muscolo	Ser/min	Ripetizioni	Kg	Kg	Kg	kg
CA3	1. RECLINE XT LIPO	CARDIOVASCOLARE	6-10					
CA4	2. ROTEX XT LIPO	CARDIOVASCOLARE	6-10					
A14	3. ABDOMINAL MACHINE	ADDOME	2-3	15-20	15			
D7	4. VERTICAL ROW	DORSALE	2-4	8-12	15			
SP4	5. FLY SEDUTA 90°	SPALLE	2-4	8-10	2			
AD1	6. ADDUTTORI MACHINE	ADDUTTORI	2-3	15-20	15			
GL1	7. STANDING GLUTEUS NO HIP	GLUTEO	2-3	15-20	10			

Seduta di allenamento n° (3)

Cod.	Nome esercizio	Muscolo	Ser/min	Ripetizioni	Kg	Kg	Kg	kg
CA2	1. BIKERACE LIPO	CARDIOVASCOLARE	6-10					
CA1	2. RUNRACE CAMMINATA LIPO	CARDIOVASCOLARE	6-10					
A18	3. EASY CRUNCH	ADDOME	2-3	15-20				
P9	4. APERTURE LATERALI SU PANCA PIANA	V.C.T. (PETTORALE)	2-4	8-2	2			
SP3	5. FLY SEDUTA SU PANCA PIANA	SPALLE	2-4	10-12	2			
AB6	6. SLANCI LATERALI STESA A TERRA	ABDUTTORI	2-3	15-20				
AD1	7. SLANCI INTERNI STESA A TERRA	ADDUTTORI	2-3	15-20				

Importante: i carichi di lavoro devono essere scelti secondo la propria capacità e percezione personale, senza sovraccaricare articolazioni e tendini. Il programma deve essere svolto con progressione nell'intensità degli esercizi, cercando di aumentare le ripetizioni e i carichi di esecuzione man mano che migliora la forza. Ogni esercizio deve essere eseguito con la massima attenzione, curando in particolar modo la velocità di esecuzione degli esercizi, pari ad un tempo di movimento di : 2 secondi nella fase di contrazione e 3 secondi nella fase di decontrazione. Per imparare gli esercizi, rivolgersi agli istruttori di sala o consultare il Virtual Personal Trainer nel computer.