



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 SVILUPPO
Dati Battito cardiaco	% di sforzo	65%	Lipo		Cons.	
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 CONS	CARDIOVASCOLARE	6-10					
CA1	2. RUNRACE CAMMINATA CONS	CARDIOVASCOLARE	6-10					
A1	3. CRUNCH ALLA SPALLIERA	ADDOME	2-3	15-20				
A11	4. ALZATE A GAMBE TESE PROSSIMALI SP.	ADDOME	2-3	10-20				
D3	5. LAT MACHINE AL PETTO PRESA INVERSA	DORSALE	2-4	8-12	20			
P5	6. PULLOVER CON MANUBRIO P.P.	V.C.T. (PETTORALE)	2-4	8-10	4			
AB1	7. ABDUTTORI MACHINE	ABDUTTORI	2-3	20-25	20			
AD6	8. DISTESA SUL FIANCO SLANCI INTERNI	ADDUTTORI	2-3	15-20	20			

Seduta di allenamento n° (2)

Cod.	Nome esercizio	Muscolo	Ser/min	Ripetizioni	Kg	Kg	Kg	kg
CA6	1. ROWRACE GARA	CARDIOVASCOLARE	500 MT					
CA4	2. ROTEX XT CARDIO	CARDIOVASCOLARE	6-10					
A14	3. ABDOMINAL MACHINE	ADDOME	2-3	15-20	15			
A20	4. ESY CRUNCH OBLIQUO	ADDOME	2-3	10-15				
GL1	5. STANDING GLUTEUS	GLUTEI	2-4	15-20	15			
GL5	6. SLANCI ALL'INDIETRO SU PANCA PIANA	GLUTEI	2-4	15-20				
AD1	7. ADDUTTORI MACHINE	ADDUTTORI	2-3	20-25	15			
T8	8. TRICIPITI CON MANUBRIO SEDUTO P. P.	TRICIPITI	2-3	8-10	2			

Seduta di allenamento n° (3)

Cod.	Nome esercizio	Muscolo	Ser/min	Ripetizioni	Kg	Kg	Kg	kg
CA2	1. BIKERACE CARDIO	CARDIOVASCOLARE	6-12					
CA7	2. STEP ST CONS.	CARDIOVASCOLARE	6-10					
CA5	3. TOP XT LIPO	CARDIOVASCOLARE	6-10					
A7	4. SIT UP DISTALE	ADDOME	2-3	15-20				
P5	5. PULLOVER CON MANUBRIO	V.C.T. (PETTORALE)	2-4	8-12	4			
GL4	6. STANDING GLUTEUS A GAMBA TESA	GLUTEI	2-4	15-20	15			
AB6	7. SLANCI LATERALI STESA A TERRA	ABDUTTORI	2-3	15P5-20P10				
AD1	8. SLANCI INTERNI STESA A TERRA	ADDUTTORI	2-3	15P10-20P15				

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.

Spazio pubblicitario in vendita, per informazioni rivolgersi in segreteria.

Spazio pubblicitario in vendita, per informazioni rivolgersi in segreteria.