



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. MACCHINA CARDIO A SCELTA LIPO/CONS	CARDIOVASCOLARE	500MT					
CA2	2. MACCHINA CARDIO A SCELTA LIPO/CONS	CARDIOVASCOLARE	6-10					
A18	3. ABDOMINAL MACHINE	ADDOME	2-4	15-25	15			
L	4. LOWER BACK MACHINE	LOMBARI	2-3	10-14	10			
D1	5. LAT MACHINE ALLA NUCA	DORSALE	2-4	8-10	20			
D3	6. LAT MACHINE AL PETTO PRESA INVERSA	DORSALE	2-4	8-10	25			

Seduta di allenamento n° (2)

Cod.	Nome esercizio	Muscolo	Ser/min	Ripetizioni	Kg	Kg	Kg	kg
CA3	1. MACCHINA CARDIO A SCELTA LIPO/CONS	CARDIOVASCOLARE	6-10					
CA3	2. MACCHINA CARDIO A SCELTA LIPO/CONS	CARDIOVASCOLARE	6-10					
A14	3. ABDOMINAL MACHINE	ADDOME	2-3	15-20	15			
A	4. ABDOMINAL CRUNCH TOTAL	ADDOME	2-3	8-10	5			
D7	5. VERTICAL ROW	DORSALE	2-4	8-12	20			
A14	6. ALTERNATE SEDUTO P.P.	BICIPITI	2-3	10-12	6			

Seduta di allenamento n° (3)

Cod.	Nome esercizio	Muscolo	Ser/min	Ripetizioni	Kg	Kg	Kg	kg
CA2	1. MACCHINA CARDIO A SCELTA LIPO/CONS	CARDIOVASCOLARE	6-10					
CA2	2. MACCHINA CARDIO A SCELTA LIPO/CONS	CARDIOVASCOLARE	6-10					
A18	3. EASY CRUNCH	ADDOME	2-3	15-20				
P9	4. CHEST PRESS	V.C.T. (PETTORALE)	2-4	8-15	15			
P	5. PECTORAL BACK MACHINE	V.C.T. (PETTORALE)	2-4	8-12	10			
SP4	7. FLY SEDUTO 90°	SPALLE	2-4	8-10	3			
SP3	6. FLY SEDUTO SU PANCA PIANA	SPALLE	2-4	10-12	3			

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.