



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		<b>FASE SPECIFICA</b>
Dati Battito cardiaco	% di sforzo	<b>70%</b>	Lipo		Cons.		Card.		Max
Stretching consigliato	Inizio seduta	<b>4-13-1-22-24</b>			Fine seduta	<b>14-18-16-19</b>			
Patologie :									
Note :									

### Seduta di allenamento n° (1)

Cod.	Nome esercizio	Muscolo	Ser/min	Ripetizioni	Kg	Kg	Kg	kg
CA	1. MACCHINA CARDIO A SCELTA LIPO/CONS	CARDIOVASCOLARE	10-12					
CA	2. MACCHINA CARDIO A SCELTA LIPO/CONS	CARDIOVASCOLARE	10-12					
	3. ALZATE A GAMBE TESE + ISOMETRIA FINAL	ADDOME	5	15/ISO.10S.				
	4. SUPINO CIRCONDUZIONI PENDOLO A G. TES	ADDOME	5	12 BILAT.				
A20	5. EASY CRUNCH OBLIQUO	ADDOME	3-4	15-20				
P1	6. DISTENSIONI SU PANCA PIANA	PETTORALI	2-3	12X8	40	45		
P8	7. CROCI SU PANCA INCLINATA 45° CON MAN.	PETTORALI	3-4	8-10	12			
P5	8. PULLOVER CON MANUBRIO	PETTORALI	2-4	8-10	14			
T3	9. ERCOLINA CON CORDA	TRICIPITI	3-4	8-12	30			

### Seduta di allenamento n° (2)

Cod.	Nome esercizio	Muscolo	Ser/min	Ripetizioni	Kg	Kg	Kg	kg
CA	1. MACCHINA CARDIO A SCELTA LIPO/CONS	CARDIOVASCOLARE	10-12					
CA	2. RUNRACE CORSA TONICA A RIP. MANUALI	CARDIOVASCOLARE	10-15					
A6	3. SIT UP CON TORSIONE	ADDOME	4	10-20				
A10	4. ALZATE A GAMBE TESE ALLA SPALLIERA	ADDOME	5	15P5	2			
D3	5. LAT MACHINE PRESA INVERSA	DORSALE	4	6-8	45			
D11	6. TRAZIONI ALLE PARALLELE P. LARGA	DORSALE	3-4	8-12	30			
D8	7. VERTICAL ROW PRESA STRETTA	DORSALE	2-3	10-12	45			
B1	8. CURL IN PIEDI CON BILANCERE CINTURA	BICIPITI	3-4	10-12	25			
B5	9. SIMULTANEE CON MANUBRI	BICIPITI	3-4	6-8	8			

### Seduta di allenamento n° (3)

Cod.	Nome esercizio	Muscolo	Ser/min	Ripetizioni	Kg	Kg	Kg	kg
CA	1. MACCHINA CARDIO A SCELTA LIPO/CONS	CARDIOVASCOLARE	10-12					
CA	2. MACCHINA CARDIO A SCELTA LIPO/CONS	CARDIOVASCOLARE	10-12					
A4	3. CRUNCH BOARD	ADDOME	4	20-25				
A10	4. ALZATE A GAMBE TESE CON PALLA MEDIA	ADDOME	5	15-25				
SP5	5. FLY IN PIEDI TOTALI	SPALLE	4	8-10	6			
SP14	6. CROCI SEDUTO CON MANUBRIO	SPALLE	4	10X8	10	12		
GA1	7. LEG EXTENSION	GAMBE	2-3	10X8	20	25		
GA4	8. LEG CURL	GAMBE	2-3	10X8	15	20		
GE1	9. CALF SEDUTO	GEMELLI	3-4	12-15	30			

**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.