



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 SPECIFICA
Dati Battito cardiaco	% di sforzo	70%	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
A	1. ABDOMINAL CRUNCH NEW	ADDOME	3-4	15-25	20			
A	1. CRUNCH BOARD DECLINATA	ADDOME	3-4	15-20				
A20	2. EASY CRUNCH OBLIQUO	ADDOME	3-4	10-20				
P1	3. DISTENSIONI SU PANCA PIANA PIRAM.	PETTORALI	2-3	8X6X4	40	50	55	
P	4. SUPERIOR PRESS 45° PIRAM	PETTORALI	2-3	10X8X6	30	35	40	
P	5. DISTENSIONI SU PANCA DECLINATA	PETTORALI	3-4	6-10	25			
P5	6. PECTORAL BACK MACHINE	PETTORALI	2	6-8	30			
T3	7. ERCOLINA CON CORDA	TRICIPITI	2-3	8-12	15			
GL1	1. STANDING GLUTEUS PIRAM	GLUTEI	2	20X15X10	30	35	40	
CA6	3. ROWRACE GARA 500 MT	CARDIOVASCOLARE	500 MT					

Seduta di allenamento n° (2)

Cod.	Nome esercizio	Muscolo	Ser/min	Ripetizioni	Kg	Kg	Kg	kg
A	2. ABDOMINAL CRUNCH NEW	ADDOME	3-4	15-25	20			
A10	3. ALZATE A GAMBE TESE ALLA SPALLIERA DIVERGENTI BILATERALI	ADDOME	3-4	10-15				
D5	4. LAT MACHINE CON TRANZIBAR	DORSALE	3-4	8-10	35			
D	5. TRAZIONI LAT ALLE PARALLELE	DORSALE	3-4	6-8	45			
D11	6. PULLEY CON TRIANGOLO PIRAM	DORSALE	2-3	10X8X6	40			
B	7. SCOTT CON BILANCERE	BICIPITI	2-3	8X6	30	35		
B	8. CURL SU P.P. AD UN BRACCIO CONCENTRATE	BICIPITI	2-3	8-14	10			
B5	9. SIMULTANEE CON MANUBRI IN PIEDI	BICIPITI	1	8X6	8	10		
CA6	1. ROWRACE GARA 500 MT	CARDIOVASCOLARE	500 MT					
CA5	0. TOP XT LIPO	CARDIOVASCOLARE	6-10					

Seduta di allenamento n° (3)

Cod.	Nome esercizio	Muscolo	Ser/min	Ripetizioni	Kg	Kg	Kg	kg
A	9. CRUNCH BOARD DECLINATA	ADDOME	3-4	15-20				
D5	1. LAT MACHINE PRESA INVERSA AL PETTO	DORSALE	2	8P4	45			
SP5	2. FLY IN PIEDI TOTALI	SPALLE	3-4	8P6-10P4	4			
SP	3. SHOULDER PUSH PIRAM	SPALLE	2	10P4X8P4X P46	15	20	25	
SP	4. TRAZIONI AL MENTO CON BILANCERE	SPALLE	2-3	10X8	20	25		
GL1	5. STANDING GLUTEUS PIRAM	GLUTEI	2	20X15X10	30	35	40	
AV	6. AVAMBRACCIA CON BILANCERE	AVAMBRACCIA	4	12	20			
AV	7. AVAMBRACCIA SUPERIORE CON BILANCERE SU P.PIANA	AVAMBRACCIA	4	8	12			
GA	8. LEG PRESS 60°	GAMBE	2-3	15X10X8	60	70	80	
GE1	9. CALF SEDUTO DIV. CONV.	GEMELLI	3-4	12-15	15			
CA1	0. RUNRACE CAMMINATA LIPO	CARDIOVASCOLARE	6-15					

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.