



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 SVILUPPO</b>	
Dati Battito cardiaco	% di sforzo	<b>70%</b>	Lipo		Cons.		Card.		Max	<b>190</b>
Stretching consigliato	Inizio seduta	<b>4-13-1-22-24</b>			Fine seduta	<b>14-18-16-6</b>				
Patologie :										
Note :										

### Seduta di allenamento n° (1)

Cod.	Nome esercizio	Muscolo	Ser/min	Ripetizioni	Kg	Kg	Kg	kg
<b>A</b>	ABDOMINAL CRUNCH NEW	ADDOME	<b>2-4</b>	<b>15-20</b>				
<b>A18</b>	CRUNCH G. O. DISTALE	ADDOME	<b>2-4</b>	<b>15-20</b>				
<b>P1</b>	DISTENSIONI SU PANCA PIANA	PETTORALI	<b>2-3</b>	<b>10X8</b>	<b>20</b>	<b>25</b>		
<b>P6</b>	DISTENSIONI SU PANCA INCLINATA 45°	PETTORALI	<b>3-4</b>	<b>8-10</b>	<b>20</b>			
<b>P10</b>	PECTORAL BACK MACHINE	PETTORALI	<b>2-4</b>	<b>8-10</b>	<b>10</b>			
<b>T4</b>	ERCOLINA AD UN BRACCIO	TRICIPITI	<b>3-4</b>	<b>8-12</b>	<b>5</b>			
<b>CA2</b>	BIKERACE CONS.	CARDIOVASCOLARE	<b>8-12</b>					
<b>CA6</b>	ROWRACE GARA 500 MT	CARDIOVASCOLARE	<b>500 MT</b>					

### Seduta di allenamento n° (2)

Cod.	Nome esercizio	Muscolo	Ser/min	Ripetizioni	Kg	Kg	Kg	kg
<b>A5</b>	SIT UP PROSS.	ADDOME	<b>2-3</b>	<b>15-20</b>				
<b>A10</b>	ALZATE A GAMBE TESE ALLA SPALLIERA	ADDOME	<b>2-3</b>	<b>10-15</b>				
<b>D</b>	TRAZIONI LAT ALLE PARALLELE	DORSALE	<b>2-4</b>	<b>8-14</b>	<b>60</b>			
<b>D3</b>	LAT MACHINE PRESA INVERSA	DORSALE	<b>2-4</b>	<b>12X8</b>	<b>15</b>	<b>20</b>		
<b>D7</b>	VERTICAL ROW	DORSALE	<b>3-4</b>	<b>10-12</b>	<b>25</b>			
<b>B1</b>	BICIPITI AD UN MANUBRIO	BICIPITI	<b>3-4</b>	<b>10-12</b>	<b>6</b>			
<b>CA5</b>	STEP XT LIPO	CARDIOVASCOLARE	<b>8-12</b>					

### Seduta di allenamento n° (3)

Cod.	Nome esercizio	Muscolo	Ser/min	Ripetizioni	Kg	Kg	Kg	kg
<b>A6</b>	ALTERNANZA PER ADDOME	ADDOME	<b>3-4</b>	<b>15-20</b>				
<b>SP1</b>	FLY I SEDUTO 90 I	SPALLE	<b>2-4</b>	<b>12X8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		
<b>SP15</b>	SCHOULDER PRESS	SPALLE	<b>2-4</b>	<b>12X10</b>	<b>15</b>	<b>25</b>		
<b>GA1</b>	LEG EXTENSION	GAMBE	<b>2-3</b>	<b>6-8</b>	<b>5</b>			
<b>GA4</b>	LEG CURL	GAMBE	<b>2-3</b>	<b>6-8</b>	<b>5</b>			
<b>GA7</b>	LEG PRESS ORIZZONTALE	GAMBE	<b>2-3</b>	<b>15X10</b>	<b>60</b>	<b>70</b>		
<b>GE1</b>	LOMBOSPINTE PRONO A TERRA	LOMBARI	<b>3-4</b>	<b>15-20</b>				
<b>CA1</b>	ROTEX XT LIPO	CARDIOVASCOLARE	<b>8-12</b>					
<b>CA6</b>	STEP XT LIPO	CARDIOVASCOLARE	<b>8-12</b>					

**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.