

PHYSICAL TRAINING

di Angelo Ruggiero

Chinesiologo, Preparatore Atletico, Personal Trainer, Wellness Coach

indirizzo: via C. Colombo, 90 - 89048 Siderno (RC) Italy

mobile: +39 347 9123724 - **Skype:** SpartanWithin

email: info@PhysicalTraining.it - **web:** <http://PhysicalTraining.it/>

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

CLIENTE

Nome Cognome

OBIETTIVO PRIMARIO

obiettivo primario

VALIDITÀ DEL PROGRAMMA

n settimane, dal INIZIO al FINE

NOTE

note al programma

note al programma

SCHEDA N°

1

OBIETTIVI SECONDARI

obiettivo 1, obiettivo 2, ..., obiettivo n

SEDUTE A SETTIMANA E DURATA DELLA SEDUTA

n sedute da n'

AVVERTENZE E ISTRUZIONI GENERALI

Si consiglia di seguire sempre le seguenti istruzioni ed i consigli per ottenere il massimo da ogni allenamento e in totale sicurezza.

- **SICUREZZA:** Prima di iniziare un programma di allenamento è bene consultare il proprio medico curante che, accertando la presenza di una buona salute fisica e psichica, rilascerà un certificato medico di idoneità all'attività fisica non agonistica; analogamente, per svolgere attività fisica agonistica, è necessario rivolgersi a un medico sportivo, che potrà verificarne l'idoneità con un elettrocardiogramma sotto sforzo ed un esame spirometrico.
- **MOVIMENTI:** Eseguire ogni movimento sempre in modo controllato e lentamente, senza fretta ed velocità costante, a meno che non sia diversamente specificato, per tutta la durata dell'esercizio, rispettando il numero di ripetizioni per ogni serie e le pause tra di esse; utilizzare, a tal proposito, un carico adeguato allo svolgimento degli esercizi, che non sia troppo leggero né eccessivo per il completamento del numero di ripetizioni assegnato a ciascuna serie.
- **RESPIRAZIONE:** Espirare durante la fase di contrazione muscolare concentrica (spinta o trazione) e inspirare nella fase di contrazione eccentrica (rilassamento).
- **STRETCHING:** All'inizio e al termine di ogni seduta di allenamento si raccomanda sempre e comunque l'esecuzione di alcuni esercizi di stretching.

NOTE LEGALI

I consigli e le informazioni contenute in questo documento non devono essere in alcun modo considerate sostitutive all'eventuale parere contrario ad esse da parte di un medico specialista.

I programmi di allenamento proposti sono costruiti secondo gli obiettivi e le istruzioni del cliente, ma non dovrebbero essere seguiti alla lettera qualora si rivelassero eccessivamente impegnativi per la propria condizione psicofisica.

La consultazione di questo documento solleva il suo autore da ogni responsabilità per danni fisici o psichici a se stessi o a cose e persone terze indotti dall'esecuzione imprudente degli esercizi proposti.

Ai sensi del D.Lgs 196 del 30 giugno 2003, si autorizza il trattamento dei propri dati personali, al solo fine di catalogazione e per offrire il miglior servizio possibile al cliente.

PARTE SUPERIORE

RISCALDAMENTO

top/vogatore

TEMPO	5'
INTENSITÀ	2/10 - 2/15

DORSALI

1. pull-down dietro alla Lat machine

SERIE	3
RIPETIZIONI	10
CARICO	70%
RECUPERO	60"

2. rematore unilaterale con manubrio

SERIE	2
RIPETIZIONI	12
CARICO	70%
RECUPERO	60"

PETTORALI

3. distensioni al Pek Dek/al Chest Press

SERIE	3
RIPETIZIONI	10
CARICO	70%
RECUPERO	60"

4. croci con manubri su panca piana

SERIE	2
RIPETIZIONI	12
CARICO	70%
RECUPERO	60"

SPALLE

5. distensioni al Pek Dek/alla Shoulder Press

SERIE	3
RIPETIZIONI	10
CARICO	70%
RECUPERO	60"

6. alzate laterali con manubri seduto

SERIE	2
RIPETIZIONI	12
CARICO	70%
RECUPERO	60"

BRACCIA

7. curl alternato con manubri seduto

SERIE	3
RIPETIZIONI	10
CARICO	70%
RECUPERO	60"

8. push-down al cavo

SERIE	3
RIPETIZIONI	10
CARICO	70%
RECUPERO	60"

continua...

PARTE INFERIORE

RISCALDAMENTO

cyclette

TEMPO	5'
INTENSITÀ	2/10 - 2/15

GAMBE

3. leg curl

SERIE	2
RIPETIZIONI	12
CARICO	70%
RECUPERO	60"

1. squat a corpo libero

SERIE	3
RIPETIZIONI	10
CARICO	70%
RECUPERO	60"

2. leg extension

SERIE	3
RIPETIZIONI	10
CARICO	70%
RECUPERO	60"

SERIE	3
RIPETIZIONI	10
CARICO	70%
RECUPERO	60"

ADDOMINALI

SERIE	3
RIPETIZIONI	10
CARICO	70%
RECUPERO	60"

4. crunch

SERIE	3
RIPETIZIONI	10/lato
CARICO	70%
RECUPERO	60"

DEFATICAMENTO

tapis roulant

TEMPO	10'
INTENSITÀ	a piacere