

# 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](mailto: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.

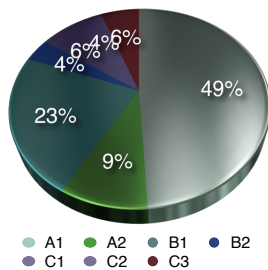
La consultazione di questo documento solleva il suo autore da ogni responsabilità per danni fisici o psichici a se stessi o a cose e persone terze indotti dall'esecuzione imprudente degli esercizi proposti.

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.

# PROGRAMMA N° N

METODOLOGIA	DISTANZA		TEMPO	
	DETTAGLIO	TOTALE	DETTAGLIO	TOTALE
<b>RISCALDAMENTO</b> 8x100m [4 x (25m crawl, 25m rana, 25m dorso, 25m farfalla) / 4 x (25m farfalla, 25m dorso, 25m rana, 25m crawl)]	800 m	800 m	18'	18'
<b>A2 (RESISTENZA AEROBICA)</b> 50m a piacere + 100m C + 150m C + 200m C [r. 10"-15"-20"-20"]	1.000 m	1.800 m	11'	29'
<b>BR (BRACCIA)</b> 4x150m [r. 20"] + 12x50 [r. 10"]	1.200 m	3.000 m	20'	49'
<b>GB (GAMBE)</b> 2x200m (100m lento / 50m forte / 50m lento) [r. 20"]	400 m	3.400 m	7'	56'
<b>C3 (ESERCIZI DI VELOCITÀ)</b> 5x50m proprio stile + 2x25m proprio stile [r. 1'30"-60"]	300 m	3.700 m	17'	73'
<b>DEFATICAMENTO</b> 300m esercizi vari	300 m	4.000 m	9'	82'
<b>TOTALE</b>		<b>4.000 m</b>		<b>82'</b>

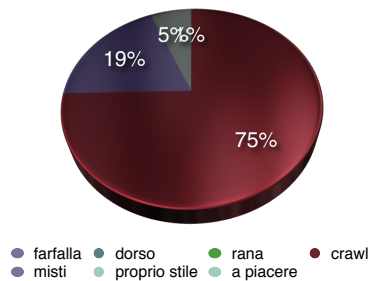
## LAVORO



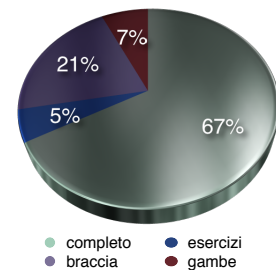
### RIEPILOGO LAVORI

A1: 2600 m      A2: 500 m  
 B1: 1200 m      B2: 200 m  
 C1: 500 m        C2: 200 m

## C3: 300 m



## STILE



### RIEPILOGO STILI

farfalla: 0 m      dorso: 0 m  
 rana: 0 m        crawl: 4350 m  
 misti: 1100 m    a piacere: 50 m