

INDICE

Siete pronti a trasformarvi?	7
I programmi	8
Consigli pratici	9
Ultimi consigli	11

PROGRAMMA DONNA

Settimana 1

Sessione 1	Quadricipiti/Glutei	14
Sessione 2	Pettorali/Spalle/Bicipiti/Tricipiti	17
Sessione 3	Ischiocrurali/Schiena	20
Sessione 4	Abduttori/Adduttori/Glutei	23

Settimana 2

Sessione 1	Quadricipiti/Ischiocrurali	26
Sessione 2	Spalle/Tricipiti/Pettorali/Bicipiti	29
Sessione 3	Schiena/Glutei	32
Sessione 4	Ischiocrurali/Adduttori/Abduttori	35

Settimana 3

Sessione 1	Quadricipiti/Ischiocrurali	38
Sessione 2	Schiena/Pettorali/Bicipiti/Tricipiti	41
Sessione 3	Glutei/Spalle	44
Sessione 4	Quadricipiti/Adduttori/Abduttori	47

Settimana 4

Sessione 1	Glutei/Ischiocrurali	50
Sessione 2	Spalle/Pettorali/Bicipiti/Tricipiti	53
Sessione 3	Quadricipiti/Schiena	56
Sessione 4	Glutei/Adduttori/Abduttori	59

Settimana 5

Sessione 1	Ischiocrurali/Quadricipiti	62
Sessione 2	Pettorali/Spalle/Bicipiti/Tricipiti	65
Sessione 3	Glutei/Schiena	68
Sessione 4	Ischiocrurali/Adduttori/Abduttori	71

Settimana 6

Sessione 1	Quadricipiti/Glutei	74
Sessione 2	Spalle/Pettorali/Bicipiti/Tricipiti	77
Sessione 3	Ischiocrurali/Schiena	80
Sessione 4	Glutei/Adduttori/Abduttori	83

PROGRAMMA UOMO

Settimana 1

Sessione 1	Schiena/Pettorali	88
Sessione 2	Quadricipiti/Ischiocrurali/Glutei/Polpacci	91
Sessione 3	Spalle/Pettorali	94
Sessione 4	Bicipiti/Tricipiti	97

Settimana 2

Sessione 1	Pettorali/Spalle	100
Sessione 2	Quadricipiti/Ischiocrurali/Polpacci	103
Sessione 3	Schiena/Spalle	106
Sessione 4	Tricipiti/Bicipiti	109

Settimana 3

Sessione 1	Spalle/Schiena	112
Sessione 2	Quadricipiti/Glutei/Ischiocrurali/Polpacci	115
Sessione 3	Pettorali/Schiena	118
Sessione 4	Bicipiti/Tricipiti	121

Settimana 4

Sessione 1	Schiena/Pettorali	124
Sessione 2	Ischiocrurali/Quadricipiti/Glutei/Polpacci	127
Sessione 3	Spalle/Pettorali.	130
Sessione 4	Tricipiti/Bicipiti	133

Settimana 5

Sessione 1	Pettorali/Spalle.	136
Sessione 2	Quadricipiti/Ischiocrurali/Glutei/Polpacci	139
Sessione 3	Schiena/Spalle	142
Sessione 4	Bicipiti/Tricipiti	145

Settimana 6

Sessione 1	Spalle/Schiena	148
Sessione 2	Quadricipiti/Ischiocrurali/Glutei/Polpacci	151
Sessione 3	Pettorali/Schiena	154
Sessione 4	Tricipiti/Bicipiti	157

PROGRAMMA MISTO A CORPO LIBERO

Settimana 1 & 4

Sessione 1	Total body	162
Sessione 2	Parte inferiore del corpo	164
Sessione 3	Addominali.	166
Sessione 4	Total body	168

Settimana 2 & 5

Sessione 1	Total body	170
Sessione 2	Parte inferiore del corpo	172
Sessione 3	Addominali.	174
Sessione 4	Total body	176

Settimana 3 & 6

Sessione 1	Total body	178
Sessione 2	Parte inferiore del corpo	180
Sessione 3	Addominali.	182
Sessione 4	Total body	184

Addominali

Sessione 1	186
Sessione 2	187
Sessione 3	188
Sessione 4	189

Stretching	190
-----------------------------	-----

Indice dei movimenti per gruppo muscolare	192
--	-----

I PROGRAMMI

In questo libro scoprirete tre programmi di 6 settimane. Un programma per la sala pesi dedicato alle donne, un programma per la sala pesi dedicato agli uomini e infine un programma misto a corpo libero da seguire ovunque e senza attrezzatura, in caso non possiate accedere a una sala pesi o siate in vacanza, per esempio. Se sarete costanti e motivati, vi garantisco che dopo queste 6 settimane arriveranno risultati eccezionali.

PERCHÉ UNA VERSIONE UOMO E UNA VERSIONE DONNA?

Scheletro, metabolismo, massa muscolare, densità... Il corpo delle donne e quello degli uomini presentano alcune differenze e di conseguenza le esigenze fisiche ed estetiche non sono le stesse. Questo è il motivo per cui il programma per la sala pesi è stato adattato a entrambi i generi con lo scopo di soddisfare tutti i bisogni in modo mirato. Il metodo è condiviso, ma ad esempio nel programma femminile ci si focalizzerà più su certi gruppi muscolari rispetto ad altri, al fine di ottenere una silhouette armoniosa.

IL PROGRAMMA A CORPO LIBERO

Il programma a corpo libero si sviluppa in 3 settimane. Alla fine della terza settimana, dovrete semplicemente iniziare da capo e ripetere le 3 settimane, arrivando a un totale di 6. Questo programma si basa sul principio dell'allenamento a intervalli ad alta intensità (HIIT), perciò l'intensità aumenterà sempre. Man mano che andrete avanti, eseguirete sempre più movimenti e ripetizioni rispetto alla settimana 1.

DUE PAROLE SUI NOMI DEGLI ESERCIZI

In molti casi ho scelto di mantenere i nomi inglesi degli esercizi, perché è con questi nomi che sono abituato a lavorare in palestra e nella mia attività di allenatore. Alcuni potreste conoscerli con un altro nome. Non importa, ciò che conta è che sarete in grado di eseguirli a prescindere dal nome, grazie all'aiuto delle foto.

SETTIMANA 1



Sessione 1 Quadricipiti/Glutei

1. LEG EXTENSION

Serie
15, 12, 10

A ogni ripetizione, mantenete le gambe tese per 2 secondi.

Recupero
1 minuto tra ogni serie.



2. SQUAT CON BILANCIERE

Serie
8, 8, 8

Recupero
1 minuto e 30 tra ogni serie.



SETTIMANA 3

Sessione 1 Spalle/Schiena



1. CROCI INVERSE CON MANUBRI

Serie
3

Ripetizioni
10, 8, 8

A ogni ripetizione, mantenere le braccia sollevate per 2 secondi.

Recupero
1 minuto tra ogni serie.

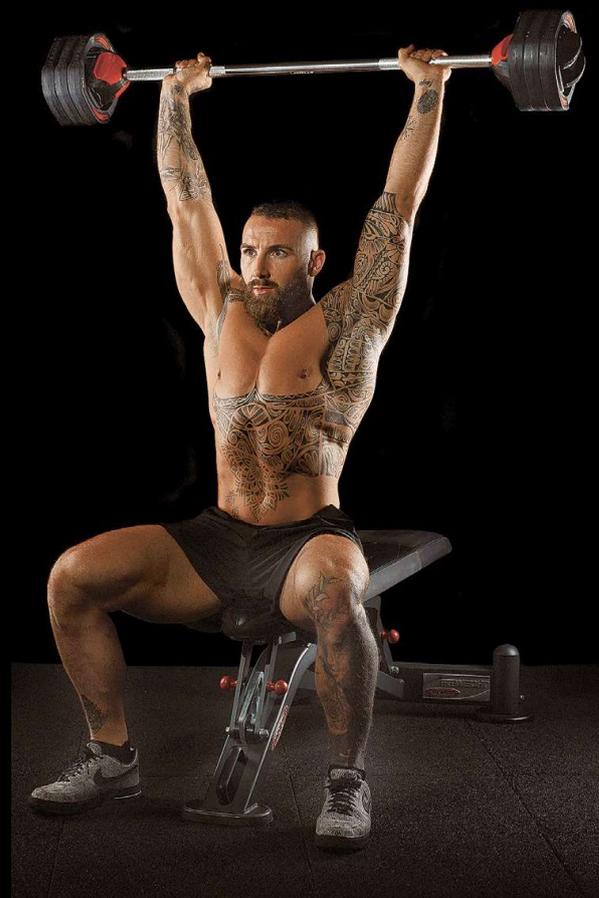


2. MILITARY PRESS CON BILANCIERE

Serie
3

Ripetizioni
8, 8, 6

Recupero
1 minuto tra ogni serie.



SETTIMANE 1 & 4

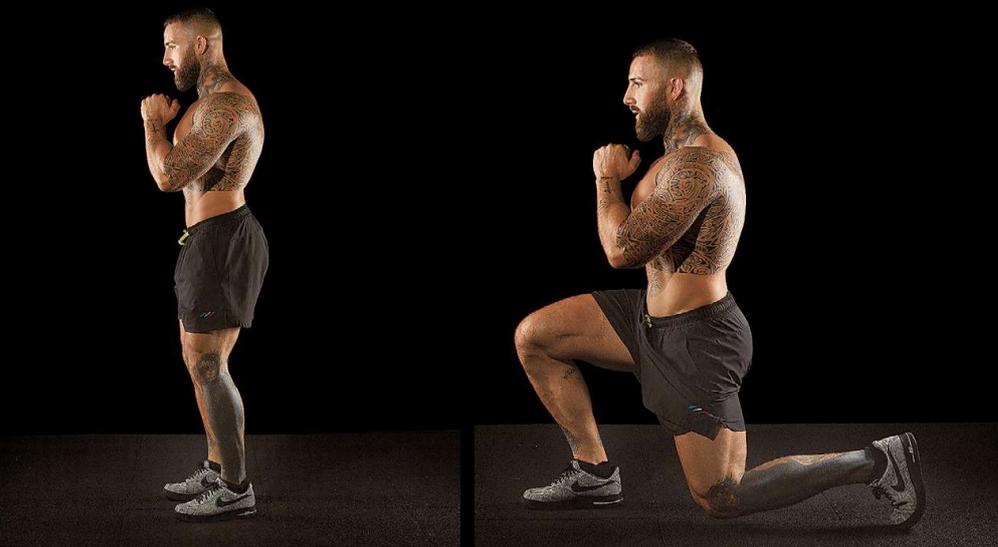


Sessione 1 Total body

1. AFFONDI INDIETRO ALTERNATI

40 secondi
alternando
gamba destra
e gamba
sinistra.

Recupero
20 secondi

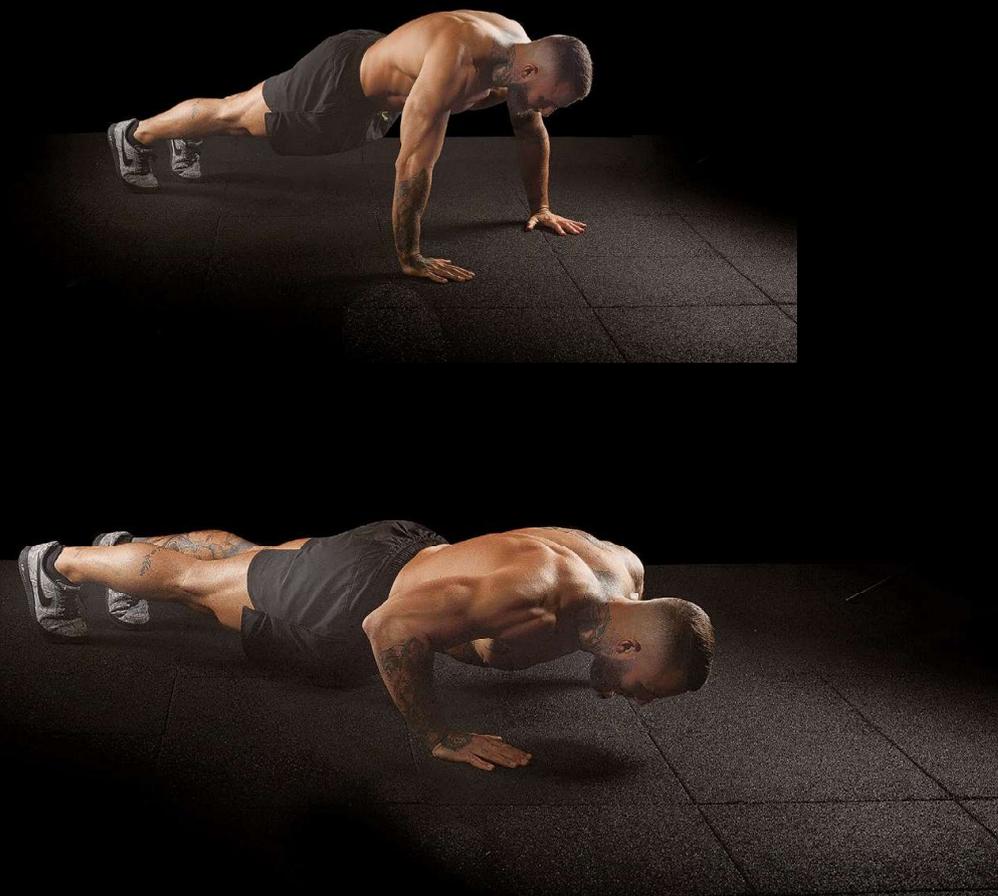


2. PUSH UP

40 secondi

Se è troppo
difficile,
mantenete le
ginocchia a
terra.

Recupero
20 secondi



STRETCHING

Questa sessione di 20 minuti deve essere una sessione separata. Non dovrebbe seguire immediatamente una sessione di allenamento ma tra le due dovrebbero intercorrere almeno 6 ore. Ogni esercizio prevede un recupero di circa 10 secondi, ovvero il tempo utile per passare al movimento successivo.

1. SCHIENA

50 secondi



2. PETTORALI

50 secondi con il braccio destro e 50 secondi con il braccio sinistro.



3. SPALLE

50 secondi con il braccio destro e 50 secondi con il braccio sinistro.



4. BICIPITI

50 secondi con il braccio destro e 50 secondi con il braccio sinistro.



5. TRICIPITI

50 secondi con il braccio destro e 50 secondi con il braccio sinistro.



6. ADDOMINALI

50 secondi

