

AVVERTENZE

È necessario consultare il proprio medico prima di iniziare questo programma di allenamento o se hai qualsiasi condizione medica o lesioni che controindica l'attività fisica. Questo programma è progettato per le persone sane dai 18 anni in su.

Tutte le forme di esercizio possono comportare alcuni rischi. Ti consiglio di assumerti la piena responsabilità per la tua sicurezza e di conoscere i tuoi limiti. Prima di praticare gli esercizi descritti in questo programma, assicurati che il tuo organismo sia in forma, e non correre rischi oltre il tuo livello di esperienza, attitudine, formazione e fitness.

Leggere attentamente prima di eseguire il workout

- **Esegui il Workout Training su 3 giorni a settimana, alternando gli allenamenti A & B, che svolgono sia la forza e l'interval training nello stesso giorno.**
- **Prendi un giorno di riposo tra gli allenamenti.**
- **Ogni coppia di esercizi costituisce un "Superset". In ogni Superset, effettua una serie del primo esercizio seguita immediatamente dalla serie del secondo esercizio(1A e 1B).**
- **Riposa 1 minuto dopo il completamento degli esercizi in superset (cioè dopo 1A e 1B).**
- **Fai ogni superset 3 volte come indicato prima di passare al successivo superset.**
- **Utilizza il tempo di sollevamento consigliato per tutti gli esercizi (salvo eventuali esercizi di tenuta come il "Plank" in cui si tratta solo di una presa statica) per esempio, (3x15) 2-1-1 significa 3 serie da 15 ripetizioni per set, in un 2-1-1 (2 secondi per abbassarti, 1 sec di pausa, 1 sec per sollevarti)**
- **Se non è possibile completare tutte le ripetizioni consigliate per gli esercizi a corpo libero fermati una ripetizione prima del cedimento.**
- **Non saltare mai il riscaldamento ([clicca qui e scarica il workout per il riscaldamento](#))**
- **La 4 settimana e' quella di scarico, dimezza le serie (se il numero delle serie è dispari, approssima al numero superiore, esempio se nel programma ci sono 3 serie, nella settimana di recupero ne fai 2).**
- **Questo programma è progettato per le persone in buona salute di più di 18 anni**

Atleta _____ Data Inizio _____

Livello Principiante/Intermedio Woman Training per 4 settimane

Corpo Tónico - Mesociclo Ipertrofia - Forza

Lavoro - Superset - Interval training



Workout A	Rip	Serie	Temp esecuzione e	Rec	Sett.1	Sett.2	Sett.3	Sett.4
1A) Step up <u>Guarda esercizio</u>	8	3	2-1-1	1				
1B) Knee Push Up <u>Guarda esercizio</u>	8		3-0-1					
2A) DB Row <u>Guarda esercizio</u>	8	3	2-0-1	1				
2B) 1 Leg Hip Ext <u>Guarda esercizio</u>	10		2-1-1					
3A) Plank Swiss Ball <u>Guarda esercizio</u>	30"	3	Isomet ria	1				
3B) Hip Ext Ball <u>Guarda esercizio</u>	12		2-0-1					
Interval Workout A								
4A) Jumping Jacks <u>Guarda esercizio</u>	20	3		1				
4B) Mountain Climber <u>Guarda esercizio</u>	20							
Workout B								
1A) Beg. Inv. Row <u>Guarda esercizio</u>	8	3	2-0-1	1				
1B) Stab. B. Leg C. <u>Guarda esercizio</u>	12		2-0-1					
2A) DB Split Squat <u>Guarda esercizio</u>	8	3	2-1-1	1				
2B) DB Chest Press <u>Guarda esercizio</u>	8		2-0-1					
3A) Push up inclinato <u>Guarda esercizio</u>	6	3	1-0-1	1				
3B) Side Plank <u>Guarda esercizio</u>	30"							
Interval Workout B								
4A) Squat Jump <u>Guarda esercizio</u>	15	3		1				
4B) Spiderman <u>Guarda esercizio</u>	10							