

Centro Fitness 2009

Esempio di scheda (ovviamente non sono indicate tutte le tabelle) di allenamento maschile "macro ciclo semplice"

"Mesociclo di IPERTROFIA/forza" della durata di 4 settimane

L	M	M	G	V	S	L	M	M	G	V	S	L	M	M	G	V	S	L	M	M	G	V	S
A		B		C		A		B		C		A		B		C		A		B		C	

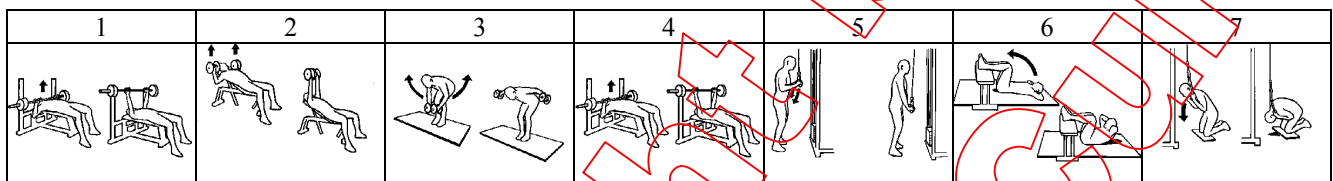


TABELLA A -	Riscaldamento	Allenamento		Riposo
	Serie x Ripet.	Serie	Ripetizioni	(min.)
Distensioni su panca orizz.	3 x 5	3	4-7	3
Distensioni su panca alta (anche con manubri)		4	9-12	2
Alzate a 90° con 2 manubri	1 x 5	3	9-12	1,5
Distensioni su panca con impugnatura "stretta"	2 x 5	2	5-8	2,5
Tricipiti alla poliercolina		3	9-12	2
Crunch		3	Quasi al limite	1
Crunch ai cavi		3		1

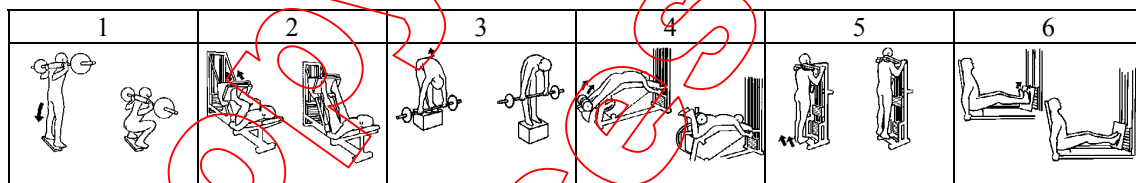


TABELLA B -	Riscaldamento	Allenamento		Riposo
	Serie x Ripet.	Serie	Ripetizioni	(min.)
Squat	3 x 5	3	4-7	3,5
Leg press		4	9-12	2,5
Stacchi da terra a gambe (quasi) tese	3 x 5	3	5-8	2,5
Leg curl	1 x 5	3	9-12	2
Calf	2 x 5	4	5-8	1,5
Calf alla pressa orizzontale		4	9-12	1

NOTE :

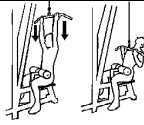
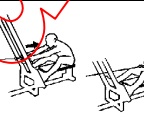
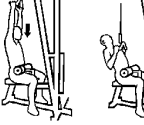
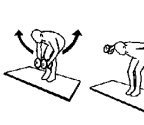
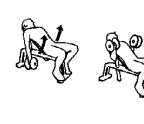
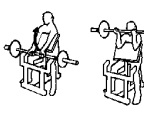
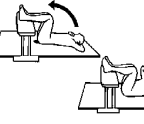
- ❑ Prima delle serie effettive riscaldarsi con alcune serie (sono indicate) a basse ripetizioni, con carichi via via crescenti;
- ❑ I tempi di riposo indicati, sono relativi alle serie allenanti; per quelle di riscaldamento - tra una serie e l'altra - ci si può riposare di meno.
- ❑ Nelle serie di allenamento occorre eseguire il massimo numero di ripetizioni possibili: quelle riportate sono solo indicative; se in una certa serie, non si riesce ad eseguire il numero di ripetizioni indicato nell'intervallo, nella serie seguente abbassare il peso del 10-20%

Centro Fitness 2009

Esempio di scheda (ovviamente non sono indicate tutte le tabelle) di allenamento maschile "macrociclo + avanzato"

Mesociclo di accumulo di 4 settimane per 3 allenamenti settimanali

L	M	M	G	V	S	L	M	M	G	V	S	L	M	M	G	V	S	L	M	M	G	V	S
A		B		C		A		B		C		A		B		C		A		B		C	

ESERCIZI	Tabella A	Risc.	Serie Effettive	Ripet.	Riposo	Cadenza	ESERCIZI
	Lat machine a presa inversa	2-3 x 5	3	8-12	90"	1130	
	Pulley basso	1 x 5	2	8-12	90"	1130	
	Lat machine con impugnatura a triangolo	-	3	8-12	90"	1130	
	Alzate a 90° con 2 manubri	1-2 x 5	4	8-12	60"	1120	
	Bicipiti con 2 manubri, seduto su una panca inclinata a circa 60°	1 x 5	3	8-12	60"	2030	
	Curl con kambered alla panca scott	-	3	8-12	60"	2030	
	Crunch	-	4	quasi al limite	60"		

NOTE:

- Prima delle serie effettive riscaldarsi con alcune serie (sono indicate) a basse ripetizioni, con carichi via via crescenti;
- I tempi di riposo indicati, sono relativi alle serie allenanti; per quelle di riscaldamento - tra una serie e l'altra - ci si può riposare di meno.
- è opportuno sottolineare che questa è una fase di "accumulo", quindi occorre scegliere un peso tale che porti al cedimento (visto che si è stanchi dalle serie precedenti...) solo l'ultima serie dell'esercizio; in pratica - se ad esempio le ripetizioni sono tre - la prima serie sarà medio-facile, la seconda serie abbastanza faticosa e le terza al limite...
- NB: negli esercizi per addominali, lombari e cuffia dei rotatori, neanche l'ultima serie è da portare al limite!
- Quando nell'ultima serie di un dato esercizio, si riescono ad eseguire più ripetizioni di quanto indicato nel corrispondente intervallo, nell'allenamento (pesante) seguente aumentare il peso del 5-10%
- La colonna "Cadenza" indica con che velocità dovranno essere eseguite le ripetizioni; ad esempio, x142 indica che (x) la fase positiva del movimento deve essere esplosiva, (1) la posizione di massima contrazione deve essere mantenuta per un secondo, (4) la fase negativa del movimento deve durare quattro secondi, (2) la posizione di massimo allungamento deve essere mantenuta per due secondi.