

# CICLO 1

## PREMESSA E PREPARAZIONE METODO FITNESSMAX

Questo ciclo servirà a farti famigliarizzare con gli esercizi e allo stesso tempo inizierai a capire la mia “filosofia”, i ritmi di allenamento e tutto ciò che riguarda il Metodo FitnessMax.

Forse ti sembrerà strano doverti allenare con pochi esercizi che “apparentemente” allenano pochi muscoli. In realtà sto per dirti una cosa che ti farà arrabbiare moltissimo.

Di tutta quella miriade di esercizi con manubri, cavigliere e elastici, ben pochi sono mirati a una tonificazione generale e armoniosa del TUO fisico.

Allenando i grandi gruppi muscolari, allenerai indirettamente quasi tutti i piccoli gruppi muscolari, per intenderci, quelli che alleni con i vari curl, estensioni etc. etc.

A chi serve allenare nello specifico il bicipite o il tricipite?

Al bodybuilder carente in quel muscolo e a chi, avendo già un bel fisico, vuol migliorare un muscolo piccolo (calzante l'esempio del bicipite.)

Ma chi non ha un granché di fisico ed è carente già nei grandi gruppi muscolari, non ha proprio senso che si concentri su esercizi così detti di isolamento.

I grandi gruppi muscolari che andremo a curare sono:

- Pettorali
- Dorsali
- Quadricipiti e Glutei.

Concentrandoti sugli esercizi principali per sollecitare questi muscoli allenerai indirettamente (ti citerò solo i principali):

- Tricipiti, Bicipiti, Spalle, addominali e lombari.

Quindi, perché fare 10-12 esercizi per seduta? Ecco, appunto, perché? 😊

## SCHEDA 3 SETTIMANE DI CARICO + 1 DI SCARICO

### PROGRAMMA SETTIMANALE ALLENAMENTO CORPO SCOLPITO

	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4
<b>Piegamenti braccia*</b>	4x(20 sec. + 45 R.A.**)	4x(20 sec. + 45 R.A.)	4x(25 sec. + 40 R.A.)	2x(25 sec. + 40 R.A.)
<b>Squat</b>	4x(20 sec. + 45 rec.)	4x(20 sec. + 45 rec.)	4x(25 sec. + 40 rec.)	2x(25 sec. + 40 rec.)
<b>V – Push Up*</b>	4x(20 sec. + 45 R.A.)	4x(20 sec. + 45 R.A.)	4x(25 sec. + 40 R.A.)	2x(25 sec. + 40 R.A.)
<b>Crunch Classici</b>	4x(25 sec. + 45 R.A.)	4x(25 sec. + 45 R.A.)	4x(30 sec. + 40 R.A.)	2x(30 sec. + 40 R.A.)
<b>Hollow Position</b>	4x(20 sec. + 45 R.A.)	4x(20 sec. + 45 R.A.)	4x(25 sec. + 40 R.A.)	2x(25 sec. + 40 R.A.)

\*per questi esercizi è prevista una versione semplificata (vedi video esercizi)

\*\*per *rec.* Si intende repuro semplice, mentre per **R.A.** si intende in “recupero attivo”: dovrai fare una qualsiasi attività aerobica che ti porti a aumentare tantissimo le pulsazioni (se non hai attrezzature come cyclette o tapis puoi pensare di saltare la corda o correre sul posto)

### PROGRAMMA SETTIMANALE ALLENAMENTO AEROBICO/IT

	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4
<b>Allenamento Aerobico</b>	2 o 3 *	2 o 3 *	2	2
<b>Allenamento IT</b>	0 o 1*	0 o 1*	1	1

\*valuta in base alla tua condizione di partenza. Se non hai fatto allenamenti aerobici regolari nelle ultime 2 settimane, inizia con IT solo dalla terza settimana.

### INDICAZIONI

L'allenamento a corpo libero va fatto 3 volte alla settimana e dura circa 25 minuti.

Per le prime 3 settimane vanno eseguiti 4 serie di tot. secondi di esercizio con un tot. Di recupero tra una serie e l'altra.

Come puoi notare, non ho inserito un numero preciso di ripetizioni proprio per darti la possibilità di fare il massimo che riesci a fare in un preciso arco di tempo.

Studia bene la tabella per non lasciarti sfuggire le differenze (a volte minime) tra una settimana e l'altra.

Per *rec.* Si intende recupero semplice, mentre per **R.A.** si intende in "recupero attivo":

Dovrai fare una qualsiasi attività aerobica che ti porti a aumentare tantissimo le pulsazioni (se non hai attrezzature come cyclette o tapis puoi pensare di saltare la corda o correre sul posto)

Durante la settimana 4, quella di scarico, fai solo 2 serie.

---

## ALLENAMENTO AEROBICO

30 minuti.

Dovresti munirti di cardio frequenzimetro e durante gli allenamenti aerobici mantenerti su un range del 65%-75% della tua frequenza massima [**formula:  $208\text{uomo}/211\text{donna} - (\text{età} \times 0,7)$** ]. Fai l'attività aerobica che preferisci! (corsa, bici, cyclette, nuoto, etc.)

---

## AEROBICO IT

Aumentiamo l'intensità inserendo l'*interval training* (IT). Cos'è? Un allenamento in cui alternerai vari ritmi di allenamento:

- 5 minuti di riscaldamento
- 2 minuti a media/bassa intensità (65-75% f.max)
- 1 minuti a medio alta intensità (75-85% f.max)
- Ripetere il ciclo 6 volte
- 2 minuti di defaticamento a ritmo leggero.

BUON ALLENAMENTO!