

CICLO 3

SCHEDA 3 SETTIMANE DI CARICO + 1 DI SCARICO

PROGRAMMA SETTIMANALE ALLENAMENTO CORPO SCOLPITO

	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4
Piegamenti passo largo*	4x(20 sec. + 45 R.A.**)	4x(25 sec. + 40 R.A.)	4x(25 sec. + 40 R.A.)	2x(25 sec. + 40 R.A.)
Trazioni Orizzontali***	4x(20 sec. + 45 R.A.)	4x(25 sec. + 40 R.A.)	4x(25 sec. + 40 R.A.)	2x(25 sec. + 40 R.A.)
Squat gamba singola	4x(15+15 sec. + 45 rec.)	4x(15+15 sec. + 45 rec.)	4x(15+15 sec. + 45 rec.)	4x(15+15 sec. + 45 rec.)
Add. alla sbarra 3 Position****	4x(25 sec. + 45 R.A.)	4x(25 sec. + 40 R.A.)	4x(25 sec. + 35 R.A.)	2x(25 sec. + 35 R.A.)
Vertical Ball	4x(25 sec. + 45 R.A.)	4x(30 sec. + 40 R.A.)	4x(35 sec. + 35 R.A.)	2x(35 sec. + 35 R.A.)

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

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)

***se non riesci in nessun modo a organizzarti per eseguire le trazioni orizzontali, opta per i piegamenti sulle braccia classici.

****come sopra, sostituisci con il Twist sulla palla come nel ciclo 2.

PROGRAMMA SETTIMANALE ALLENAMENTO AEROBICO/IT

	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4
Allenamento Aerobico	1	1	1	1
Allenamento IT	1	1	1	1
Allenamento HIIT	1	2	2	2

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

45 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.

HIIT (TAPIS ROULANT):

Puoi correre anche all'aperto regolandoti con le pulsazioni cardiache (stesso discorso per la Cyclette o bici)

- 3 minuti di riscaldamento a 7 km/h (pulsazioni 55%-65% f.max)
- 1 minuto a 8 km/h (pulsazioni 65-75% f.max)
- 1 minuto a 10 km/h (pulsazioni 75-85% f.max)
- 1 minuto a 12 km/h (pulsazioni 85-90% f.max)
- 1 minuto a 6 km/h (camminata veloce)
- 1 minuto a 8 km/h
- 1 minuto a 10 km/h
- 1 minuto a 12 km/h
- 1 minuto a 6 km/h (camminata veloce)
- 1 minuto a 8 km/h
- 1 minuto a 10 km/h

- 1 minuto a 12 km/h
- 1 minuto a 6 km/h (camminata veloce)
- 1 minuto a 8 km/h
- 1 minuto a 10 km/h
- 1 minuto a 12 km/h
- 1 minuto a 6 km/h (camminata veloce)
- 1 minuto a 8 km/h
- 1 minuto a 10 km/h
- 1 minuto a 12 km/h
- Defaticamento di 2 minuti a ritmo blando

P.S. le velocità di partenza sono indicative, se pensi che siano troppo blande o troppo veloci, modificalle basandoti sulle pulsazioni cardiache indicate, ricordando che devi terminare l'allenamento "stremato".

BUON ALLENAMENTO!