

PREPARAZIONE BASE

PREMESSA E PREPARAZIONE METODO FITNESSMAX

Questo ciclo di preparazione di 2 settimane ti 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**.

Se non ti sei mai allenata o comunque non segui un allenamento costante da più di un mese, non saltare questo passaggio, credimi! Rischierai di mollare tutto.

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, tanto meno i glutei.

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.

E allora a chi serve allenare nello specifico il bicipite, il tricipite, interno coscia o polpacci?

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 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:

- Quadricipiti e Glutei.
- Pettorali
- Dorsali

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? 😊

Ovviamente i glutei saranno allenati anche in modo particolare e diretto, d'altronde il tuo obiettivo è avere glutei perfetti!

SCHEDA 2 SETTIMANE PREPARATORIE

3 Allenamenti settimanali (consiglio lunedì-mercoledì-venerdì)

PROGRAMMA SETTIMANALE ALLENAMENTO CORPO SCOLPITO

Piegamenti braccia*	4x(20 sec. + 45 rec.)
Squat	4x(20 sec. + 45 rec.)
Stacchi Rumeni	4x(20 sec. + 45 rec.)
Alzate del bacino	4x(20 sec. + 45 rec.)
Crunch Classici	4x(25 sec. + 45 rec.)

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

PROGRAMMA SETTIMANALE ALLENAMENTO AEROBICO/IT

	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2
Allenamento Aerobico	2 o 3 *	2 o 3 *
Allenamento IT	0 o 1*	0 o 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 2^a settimana.

INDICAZIONI

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

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.

Per *rec.* Si intende recupero semplice.

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: 208uomo/211donna - (età x 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!