



Personal Trainer Alessio Amadei

TABELLA DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATA

**SIGNORA: Rossana Vassallo ALLENAMENTO MIRATO AL: TOTALBODY / RICONDIZ.
DURATA MASSIMA: 5 settimane**

	Serie e Ripetizioni	Peso usato
Pressa / Squat	4x10 recupero 2'	
Leg ext	3x12 recupero 1.30'	
Macchina glutei / slanci dietro al cavo basso	3x15 recupero 1'	
Polpacci alla macchina/ polpacci liberi	2x30 recupero 30"	
Chest press / croci su panca inclinata 30°	3x10 recupero 1.30'	
Lat mach presa inversa / Pulley basso	4x10 recupero 1.30'	
Shoulder press / Spinte in alto da seduto	3x15 recupero 1.30'	
Spinte in basso corda / French press manubrio da seduto	3x12 recupero 1.30'	
Curly manubrio in piedi/ curl al cavo basso con corda	2x15 recupero 1.30'	
Crunch + crunch inverso	3x 15 rep + 15 rep recupero 30"	
Gradoni dando enfasi a spinta con glutei (facoltativo)	10 minuti	

CONSIGLI SULLA SCHEDA:

- MOBILITA' ARTICOLARE DI TUTTO IL CORPO ALL' INIZIO DI OGNI ALLENAMENTO
- STRETCHING FINALE
- LA SCHEDA PUO' ESSERE RIPETUTA 2 VOLTE A SETTIMANA
- SI DA' LA SCELTA DI DUE ESERCIZI, ALTERNARLI DI SETTIMANA IN SETTIMANA IN MODO DA DARE SEMPRE NUOVI STIMOLI AI MUSCOLI
- CAMBIARE SCHEDA DOPO MASSIMO 5 SETTIMANE IN MODO DA DARE UNA PROGRESSIONE AL PERCORSO