

SCHEDA DI ALLENAMENTO PER PRINCIPIANTE DONNA

Vale nel soggetto femminile quanto già detto per l'uomo. Con qualche specifica in più.

La donna è poco legata alla monotonia del movimento di body building. Una scheda esclusivamente impostata sul body building nella maggior parte dei casi annoierà la cliente.

Inoltre la donna non si allena con l'ipertrofia come unico obiettivo. Anzi, la maggior parte delle volte questa è rifuggita. Cerca invece tonicità e dimagrimento come obiettivi più comuni.

Per questo motivo la scheda TOTAL BODY, sarà impostata alternando un allenamento di cultura fisica ed uno a circuito.

SCHEDA N° 1

A) CARDIO 15'

PIEGAMENTI GAMBE 1 X 10

CRUNCH 1 X 10

DISTENSIONE MANUBRI SU PANCA ORIZZONTALE 1 X 10

CARDIO 5'

SLANCI DIETRO IN QUADRUPEDIA 1 X 10

CRUNCH 1 X 10

LAT MACHINE 1 X 10

CARDIO 5'

SLANCI LATERALI IN QUADRUPEDIA 1 X 10

CRUNCH 1 X 10

LENTO MANUBRI 1 X 10

CARDIO 15'

B) CARDIO 10'

CRUNCH 3 X 10

PIEGAMENTI GAMBE 3 X 10 1'

SLANCI DIETRO IN QUADRUPEDIA 3 X 15

SLANCI LATERALI IN QUADRUPEDIA 3 X 15

CARDIO 5'

PANCA ORIZZONTALE 3 X 12 – 15

LAT MACHINE 3 X 12 – 15

LENTO AVANTI 3 X 12 – 15

CARDIO 10'

NOTE:

scheda A: Cardio Fit Training, alternanza tra stazioni aerobiche su macchine cardio e stazioni anaerobiche (i vari esercizi).

In ogni stazione 1 esercizio su parte inferiore + 1 su fascia addominale + 1 su parte superiore

SCHEDA N° 2

A) CARDIO 15'

PIEGAMENTI GAMBE 1 X 10
LENTO MANUBRI 1 X 10
→ ripetere 2 volte no stop

CARDIO 5'

STEP UP 1 X 10
LAT MACHINE 1 X 10
→ ripetere 2 volte no stop

CARDIO 5'

LEG CURL 1 X 10
CRUNCH 1 X 10
→ ripetere 2 volte no stop

CARDIO 15'

B) CARDIO 10'

CRUNCH PALLA TRA I TALLONI 4 X 10
SQUAT FRONTALE 3 X 10
AFFONDI SUL POSTO 3 X 10
PANCA ORIZZONTALE 3 X 10
LAT MACHINE PRESA INVERSA 3 X 10
REMATORE CON MANUBRIO 3 X 10
LENTO AVANTI 3 X 10
PANCA PRESA STRETTA 3 X 10
CARDIO 10'

NOTE:

scheda A: Cardio Fit Training con metodica PHA (peripheral Hearth action). Si alternano coppie di esercizi che allenano aree muscolari distanti tra loro.

Se il soggetto è uno sportivo, si può aggiungere anche un'altra stazione di esercizi.