



**Caso studio 1**

**Livello Intermedio**

**Attività Sala Pesi**

**Programma di allenamento finalizzato alla perdita di peso e tonificazione generale**

**Target Uomo**

**Caratteristiche Sovrappeso – Sedentario**

**Periodo 2° Mesociclo**






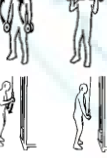
**Allenamenti**

A	B	C	B	A	C
D	E	F	E	D	F



### Allenamento A

Macchina	Tempo	Liv/Vel/Incl	% FC	Note
<b>Cardio</b>	<b>10'</b>		<b>65%</b>	
<b>Cardio</b>	<b>10'</b>		<b>70%</b>	

	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Carico	Recupero
1	 <b>Lat. mach</b>	3	10		1'
2	 <b>Alz. laterali</b>	3	10		1'
3	 <b>Squat</b>	3	10		1'
4	 <b>Panca piana</b>	3	10		1'
5	 <b>Crunch</b>	3	15/20		1'
6	 <b>Bic e Tric</b>	3	10 + 10 SS		1' 30"

Macchina	Tempo	Liv/Vel/Incl	% FC	Note
<b>Cardio</b>	<b>15'</b>		<b>65-70%</b>	
<b>Stretching</b>	<b>5'</b>			



### Allenamento B

Macchina	Tempo	Liv/Vel/Incl	% FC	Note
<b>Cardio</b>	<b>10'</b>		<b>70%</b>	

	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Carico	Note
1	 <b>Crunch</b>	1	15/20		
2	 <b>Cross Crunch</b>	1	15 dx - sx		


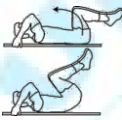
Macchina	Tempo	Liv/Vel/Incl	% FC	Note
<b>Cardio</b>	<b>10'</b>		<b>70%</b>	

	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Carico	Note
1	 <b>Slanci coscia</b>	1	15/20		
2	 <b>Ponte per Glutei</b>	1	15/20		

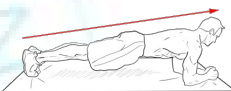
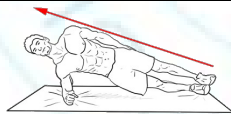
Macchina	Tempo	Liv/Vel/Incl	% FC	Note
<b>Cardio</b>	<b>10'</b>		<b>70%</b>	

### Allenamento C

Macchina	Tempo	Liv/Vel/Incl	% FC	Note
<b>Cardio</b>	<b>10'</b>		<b>70%</b>	

	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Carico	Note
<b>1</b>	 <b>Sit-up</b>	<b>1</b>	<b>15/20</b>		
<b>2</b>	 <b>Reverse Crunch</b>	<b>1</b>	<b>15/20</b>		

Macchina	Tempo	Liv/Vel/Incl	% FC	Note
<b>Cardio</b>	<b>10'</b>		<b>70%</b>	





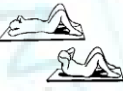

	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Carico	Note
<b>1</b>	 <b>Plank frontale</b>	<b>1</b>	<b>20"</b>		
<b>2</b>	 <b>Plank laterale</b>	<b>1</b>	<b>20" dx - sx</b>		

Macchina	Tempo	Liv/Vel/Incl	% FC	Note
<b>Cardio</b>	<b>10'</b>		<b>70%</b>	



### Allenamento D

Macchina	Tempo	Liv/Vel/Incl	% FC	Note
<b>Cardio</b>	<b>5'</b>		<b>65%</b>	
<b>Cardio</b>	<b>15'</b>		<b>70/75%</b>	

	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Carico	Recupero
1	 <b>Lat. mach</b>	3	12		1'
2	 <b>Alz. laterali</b>	3	12		1'
3	 <b>Squat</b>	3	12		1'
4	 <b>Panca piana</b>	3	12		1'
5	 <b>Crunch</b>	3	20		1'
6	 <b>Bic e Tric</b>	3	8 + 8 SS		1'

Macchina	Tempo	Liv/Vel/Incl	% FC	Note
<b>Cardio</b>	<b>10'</b>		<b>65-70%</b>	
<b>Cardio</b>	<b>10'</b>		<b>65-70%</b>	
<b>Stretching</b>	<b>5'</b>			



### Allenamento E

Macchina	Tempo	Liv/Vel/Incl	% FC	Note
<b>Cardio</b>	<b>12'</b>		<b>70-75%</b>	

	Esercizio	Rec	Serie	Ripetizioni	Carico	Note
1	 <b>Crunch</b>	↓	1	15		↓ 2 Volte
2	 <b>Cross Crunch</b>		1	10 dx - sx		

Macchina	Tempo	Liv/Vel/Incl	% FC	Note
<b>Cardio</b>	<b>12'</b>		<b>72-75%</b>	



	Esercizio	Rec	Serie	Ripetizioni	Carico	Note
1	 <b>Slanci coscia</b>	↓	1	15/20		↓ 2 Volte
2	 <b>Ponte per Glutei</b>		1	15/20		

Macchina	Tempo	Liv/Vel/Incl	% FC	Note
<b>Cardio</b>	<b>12'</b>		<b>70%</b>	



## Allenamento F

Macchina	Tempo	Liv/Vel/Incl	% FC	Note
<b>Cardio</b>	<b>12'</b>		<b>70-75%</b>	

	Esercizio	Rec	Serie	Ripetizioni	Carico	Note
1	 <b>Sit-up</b>	↓	1	15/20		↓ 2 Volte
2	 <b>Reverse Crunch</b>		1	15/20		

Macchina	Tempo	Liv/Vel/Incl	% FC	Note
<b>Cardio</b>	<b>12'</b>		<b>72-75%</b>	

	Esercizio	Rec	Serie	Ripetizioni	Carico	Note
1	 <b>Plank frontale</b>	↓	1	20"		↓ 2 Volte
2	 <b>Plank laterale</b>		1	20" dx - sx		

Macchina	Tempo	Liv/Vel/Incl	% FC	Note
<b>Cardio</b>	<b>12'</b>		<b>70%</b>	