

# INDICE

Siete pronti a trasformarvi? . . . . .	7
I programmi . . . . .	8
Consigli pratici . . . . .	9
Ultimi consigli . . . . .	11

## PROGRAMMA DONNA

### Settimana 1

Sessione 1	Quadricipiti/Glutei . . . . .	14
Sessione 2	Pettorali/Spalle/Bicipiti/Tricipiti . . . . .	17
Sessione 3	Ischiocrurali/Schiena . . . . .	20
Sessione 4	Abduttori/Adduttori/Glutei . . . . .	23

### Settimana 2

Sessione 1	Quadricipiti/Ischiocrurali . . . . .	26
Sessione 2	Spalle/Tricipiti/Pettorali/Bicipiti . . . . .	29
Sessione 3	Schiena/Glutei . . . . .	32
Sessione 4	Ischiocrurali/Adduttori/Abduttori . . . . .	35

### Settimana 3

Sessione 1	Quadricipiti/Ischiocrurali . . . . .	38
Sessione 2	Schiena/Pettorali/Bicipiti/Tricipiti . . . . .	41
Sessione 3	Glutei/Spalle . . . . .	44
Sessione 4	Quadricipiti/Adduttori/Abduttori . . . . .	47

### Settimana 4

Sessione 1	Glutei/Ischiocrurali . . . . .	50
Sessione 2	Spalle/Pettorali/Bicipiti/Tricipiti . . . . .	53
Sessione 3	Quadricipiti/Schiena . . . . .	56
Sessione 4	Glutei/Adduttori/Abduttori . . . . .	59

### Settimana 5

Sessione 1	Ischiocrurali/Quadricipiti . . . . .	62
Sessione 2	Pettorali/Spalle/Bicipiti/Tricipiti . . . . .	65
Sessione 3	Glutei/Schiena . . . . .	68
Sessione 4	Ischiocrurali/Adduttori/Abduttori . . . . .	71

### Settimana 6

Sessione 1	Quadricipiti/Glutei . . . . .	74
Sessione 2	Spalle/Pettorali/Bicipiti/Tricipiti . . . . .	77
Sessione 3	Ischiocrurali/Schiena . . . . .	80
Sessione 4	Glutei/Adduttori/Abduttori . . . . .	83

## PROGRAMMA UOMO

### Settimana 1

Sessione 1	Schiena/Pettorali . . . . .	88
Sessione 2	Quadricipiti/Ischiocrurali/Glutei/Polpacci . . . . .	91
Sessione 3	Spalle/Pettorali . . . . .	94
Sessione 4	Bicipiti/Tricipiti . . . . .	97

### Settimana 2

Sessione 1	Pettorali/Spalle . . . . .	100
Sessione 2	Quadricipiti/Ischiocrurali/Polpacci . . . . .	103
Sessione 3	Schiena/Spalle . . . . .	106
Sessione 4	Tricipiti/Bicipiti . . . . .	109

### **Settimana 3**

Sessione 1	Spalle/Schiena	112
Sessione 2	Quadricipiti/Glutei/Ischiocrurali/Polpacci	115
Sessione 3	Pettorali/Schiena	118
Sessione 4	Bicipiti/Tricipiti	121

### **Settimana 4**

Sessione 1	Schiena/Pettorali	124
Sessione 2	Ischiocrurali/Quadricipiti/Glutei/Polpacci	127
Sessione 3	Spalle/Pettorali	130
Sessione 4	Tricipiti/Bicipiti	133

### **Settimana 5**

Sessione 1	Pettorali/Spalle	136
Sessione 2	Quadricipiti/Ischiocrurali/Glutei/Polpacci	139
Sessione 3	Schiena/Spalle	142
Sessione 4	Bicipiti/Tricipiti	145

### **Settimana 6**

Sessione 1	Spalle/Schiena	148
Sessione 2	Quadricipiti/Ischiocrurali/Glutei/Polpacci	151
Sessione 3	Pettorali/Schiena	154
Sessione 4	Tricipiti/Bicipiti	157

## **PROGRAMMA MISTO A CORPO LIBERO**

### **Settimana 1 & 4**

Sessione 1	Total body	162
Sessione 2	Parte inferiore del corpo	164
Sessione 3	Addominali	166
Sessione 4	Total body	168

### **Settimana 2 & 5**

Sessione 1	Total body	170
Sessione 2	Parte inferiore del corpo	172
Sessione 3	Addominali	174
Sessione 4	Total body	176

### **Settimana 3 & 6**

Sessione 1	Total body	178
Sessione 2	Parte inferiore del corpo	180
Sessione 3	Addominali	182
Sessione 4	Total body	184

### **Addominali**

Sessione 1	186
Sessione 2	187
Sessione 3	188
Sessione 4	189

<b>Stretching</b>	190
-------------------	-----

<b>Indice dei movimenti per gruppo muscolare</b>	192
--	-----

# I PROGRAMMI

In questo libro scoprirete tre programmi di 6 settimane. Un programma per la sala pesi dedicato alle donne, un programma per la sala pesi dedicato agli uomini e infine un programma misto a corpo libero da seguire ovunque e senza attrezzatura, in caso non possiate accedere a una sala pesi o siate in vacanza, per esempio. Se sarete costanti e motivati, vi garantisco che dopo queste 6 settimane arriveranno risultati eccezionali.

## **PERCHÉ UNA VERSIONE UOMO E UNA VERSIONE DONNA?**

Scheletro, metabolismo, massa muscolare, densità... Il corpo delle donne e quello degli uomini presentano alcune differenze e di conseguenza le esigenze fisiche ed estetiche non sono le stesse. Questo è il motivo per cui il programma per la sala pesi è stato adattato a entrambi i generi con lo scopo di soddisfare tutti i bisogni in modo mirato. Il metodo è condiviso, ma ad esempio nel programma femminile ci si focalizzerà più su certi gruppi muscolari rispetto ad altri, al fine di ottenere una silhouette armoniosa.

## **IL PROGRAMMA A CORPO LIBERO**

Il programma a corpo libero si sviluppa in 3 settimane. Alla fine della terza settimana, dovrete semplicemente iniziare da capo e ripetere le 3 settimane, arrivando a un totale di 6. Questo programma si basa sul principio dell'allenamento a intervalli ad alta intensità (HIIT), perciò l'intensità aumenterà sempre. Man mano che andrete avanti, eseguirete sempre più movimenti e ripetizioni rispetto alla settimana 1.

## **DUE PAROLE SUI NOMI DEGLI ESERCIZI**

In molti casi ho scelto di mantenere i nomi inglesi degli esercizi, perché è con questi nomi che sono abituato a lavorare in palestra e nella mia attività di allenatore. Alcuni potreste conoscerli con un altro nome. Non importa, ciò che conta è che sarete in grado di eseguirli a prescindere dal nome, grazie all'aiuto delle foto.

# SETTIMANA 1



## Sessione 1 Quadricipiti/Glutei

### 1. LEG EXTENSION

**Serie**  
15, 12, 10

A ogni ripetizione, mantenete le gambe tese per 2 secondi.

**Recupero**  
1 minuto tra ogni serie.



### 2. SQUAT CON BILANCIERE

**Serie**  
8, 8, 8

**Recupero**  
1 minuto e 30 tra ogni serie.



# SETTIMANA 3

## Sessione 1 Spalle/Schiena



### 1. CROCI INVERSE CON MANUBRI

**Serie**  
3

**Ripetizioni**  
10, 8, 8

A ogni ripetizione, mantenere le braccia sollevate per 2 secondi.

**Recupero**  
1 minuto tra ogni serie.



### 2. MILITARY PRESS CON BILANCIERE

**Serie**  
3

**Ripetizioni**  
8, 8, 6

**Recupero**  
1 minuto tra ogni serie.





# SETTIMANE 1 & 4

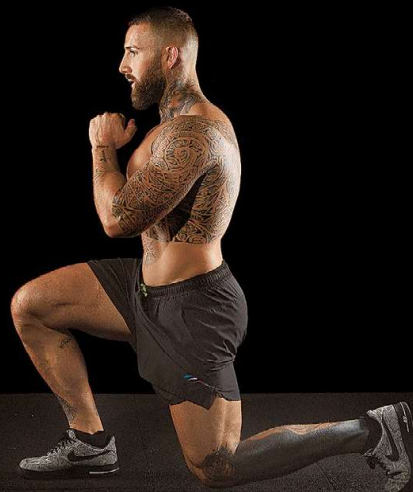


## Sessione 1 Total body

### 1. AFFONDI INDIETRO ALTERNATI

40 secondi  
alternando  
gamba destra  
e gamba  
sinistra.

**Recupero**  
20 secondi



### 2. PUSH UP

40 secondi

Se è troppo  
difficile,  
mantenete le  
ginocchia a  
terra.

**Recupero**  
20 secondi



# STRETCHING

Questa sessione di 20 minuti deve essere una sessione separata. Non dovrebbe seguire immediatamente una sessione di allenamento ma tra le due dovrebbero intercorrere almeno 6 ore. Ogni esercizio prevede un recupero di circa 10 secondi, ovvero il tempo utile per passare al movimento successivo.

## 1. SCHIENA

50 secondi



## 2. PETTORALI

50 secondi con il braccio destro e 50 secondi con il braccio sinistro.



## 3. SPALLE

50 secondi con il braccio destro e 50 secondi con il braccio sinistro.



## 4. BICIPITI

50 secondi con il braccio destro e 50 secondi con il braccio sinistro.



## 5. TRICIPITI

50 secondi con il braccio destro e 50 secondi con il braccio sinistro.



## 6. ADDOMINALI

50 secondi

