ALLENAMENTO METABOLICO

@modelsupps info@modelsupps.it @lucaveronese.official

INTRODUZIONE ALLENAMENTO

In questa prima fase ti concentrerai su esercizi singoli.

L'allenamento sarà basato su esercizi brevi ed esplosivi, le serie dureranno 10-15 secondi e stop.

Utilizza un peso che ti consenta le ripetizioni richieste e vai avanti con le serie fino a che la forza non cala, a quel punto sai di aver esaurito quel muscolo e puoi passara ad un’altro esercizio o un’altro gruppo muscolare.

Diventare più forte, significa diventare più tonica, aumentare il tuo metabolismo!

1° Settimana	**2° Settimana**	**3°Settimana**	**4° Settimana**
6 Ripetizioni pesanti Recuperi ampi consigliati 2:30-3.00 minuti I carichi sono importanti e i gesti esplosivi, l'esercizio dura 15-20 secondi	8 Ripetizioni pesanti Recuperi ampi consigliati 2:30-3.00 minuti I carichi sono importanti e i gesti esplosivi, l'esercizio dura 15-20 secondi	10 ripetizioni Recuperi ampi almeno 1:30 I carichi sono importanti e i gesti esplosivi, l'esercizio dura 15-20 secondi	12 ripetizioni Recuperi bassi, non più di un minuto. I carichi sono più bassi

GIORNO 1

PRE ATTIVAZIONE
La pre attivazione serve solo a riscaldare e preparare bene il muscolo al lavoro che verrà successivamente, quindi va svolto con poco peso e ricercando il pump muscolare.

Bridge a terra
1X20

Slanci in alto a terra
gamba tesa 1X20

Inizia l'allenamento:

Esercizio 1	Box squat bilanciere
Serie	4
Ripetizioni e recuperi	vedi tabella a pag 1

In questo esercizio cerca di migliorare sempre di piu il carico che utilizzi con l'obiettivo di arrivare a sollevare almeno il tuo peso corporeo o piu.
Mantieni la curva lombare per tutto larco di movimento

Esercizio 1	Pressa 45
Serie	3-4
Ripetizioni e recuperi	vedi tabella a pag 1

Esercizio 1	Gluteus machine
Serie	3
Ripetizioni e recuperi	vedi tabella a pag 1

Esercizio 1	Lat machine inversa
Serie	4
Ripetizioni e recuperi	vedi tabella a pag 1

Esercizio 1	Pulley basso triangolo
Serie	3
Ripetizioni e recuperi	vedi tabella a pag 1

Esercizio 1	Rematore su panca 1 manubrio
Serie	3
Ripetizioni e recuperi	vedi tabella a pag 1

Circuito Addome

Alla fine dell'allenamento svolgi 3 round di addominale
Recupera 1-2 minuti ad ogni circuito.
Puoi anche cambiare esercizi se vuoi.

1-Crunch mani avanti
12-15

2- Crunch inverso
12-15

3-Plank in quadrupedia
45''-60''

GIORNO 2

PRE ATTIVAZIONE

La pre attivazione serve solo a riscaldare e preparare bene il muscolo al lavoro che verrà successivamente, quindi va svolto con poco peso e ricercando il pump muscolare.

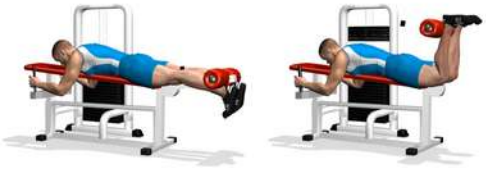
Bridge a terra
1X20

Slanci in alto a terra
gamba tesa 1X20

Inizia l'allenamento:

Esercizio 1	Stacchi da terra bilanciere
Serie	4
Ripetizioni e recuperi	vedi tabella a pag 1

manubri, bilanciere o kettlebell



Esercizio 1	Leg curl
Serie	3
Ripetizioni e recuperi	vedi tabella a pag 1

Esercizio 1	Abductor Machine
Serie	4 x 12
Recupero	1:00

Esercizio 1	Shoulder press
Serie	3
Ripetizioni e recuperi	vedi tabella a pag 1

Esercizio 1	Volarte in piedi 2 manubri
Serie	3
Ripetizioni e recuperi	vedi tabella a pag 1

Esercizio 1	Croci inverse busto 90 seduto 2 manubri
Serie	3x1 2
Recupero	1:00

Circuito Addome

Alla fine dell'allenamento svolgi 3 round di addominale
Recupera 1-2 minuti ad ogni circuito.
Puoi anche cambiare esercizi se vuoi.

1-Crunch mani avanti
12-15

2- Crunch inverso
12-15

3-Plank in quadrupedia
45''-60''

GIORNO 3

PRE ATTIVAZIONE

La pre attivazione serve solo a riscaldare e preparare bene il muscolo al lavoro che verrà successivamente, quindi va svolto con poco peso e ricercando il pump muscolare.

Bridge a terra
1X20

Slanci in alto a terra
gamba tesa 1X20

Inizia l'allenamento:

Esercizio 1	Sumo squat con manubrio
Serie	4
Ripetizioni e recuperi	vedi tabella a pag 1

Puoi utilizzare il bilanciere o la macchina, se la tua palestra ne è fornita, in questo esercizio cerca di raggiungere un carico di almeno il tuo peso corporeo o più

Esercizio 1	Sumo squat x glutei
Serie	3-4
Ripetizioni e recuperi	vedi tabella a pag 1

Esercizio 1	StepUP con manubri (o senza)
Serie	3
Ripetizioni e recuperi	vedi tabella a pag 1

Esercizio 1	Croci panca inclinata 2 manubri
Serie	4
Ripetizioni e recuperi	vedi tabella a pag 1

Kettlebell o manubrio

Esercizio 1	Estensioni al cavo alto
Serie	4
Ripetizioni e recuperi	vedi tabella a pag 1

Esercizio 1	Curl in piedi 2 manubri
Serie	3
Ripetizioni e recuperi	vedi tabella a pag 1

Circuito Addome

Alla fine dell'allenamento svolgi 3 round di addominale
Recupera 1-2 minuti ad ogni circuito.
Puoi anche cambiare esercizi se vuoi.

1-Crunch mani avanti
12-15

2- Crunch inverso
12-15

3-Plank in quadrupedia
45''-60''

MODEL SUPPS

info@modelsupps.it

@modelsupps

@lucaveronese.official