



ALLENAMENTO METABOLICO FASE 1



INTRODUZIONE ALLENAMENTO

In questa prima fase ti concentrerai su esercizi singoli.

L'allenamento sarà basato su esercizi brevi ed esplosivi, il miglior gesto atletico per uno stimolo metabolico è proprio questo, breve ed esplosivo.

Seguirai il ciclo di ripetizioni che trovi nella tabella qui sotto, ogni settimana aumenterai le ripetizioni e abbasserai i tempi di recupero.

Ricordati che di diventare più forte e più performante ti aiuterà nel tuo processo di ripristino del metabolismo e nella perdita di peso e grasso

1° Settimana	2° Settimana	3°Settimana	4° Settimana
6 Ripetizioni pesanti Recuperi ampi consigliati 2 minuti Ovviamente si parla di allenamento con carichi pesanti	10 ripetizioni Recuperi ampi almeno 1:30 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	20 ripetizioni Recuperi bassi, non più di un minuto, meglio se 45" 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.



Bike seduto 1x20



Chest press 1-3 leggeri di riscaldamento

Inizia l'allenamento:



Esercizio 1 Distensioni panca inclinata bilanciere
Serie 4
Ripetizioni e recuperi vedi tabella a pag 1

In questo esercizio cerca di migliorare sempre di più il carico che utilizzi con l'obiettivo di arrivare a sollevare almeno il tuo peso corporeo o più.



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

Mantieni le scapole chiuse e il gomito un po' più in basso della spalla



Esercizio 1 Croci panca piana 2 manubri
Serie 3
Ripetizioni e recuperi vedi tabella a pag 1



Esercizio 1 Shoulder press

Serie 3

Ripetizioni e recuperi vedi tabella a pag 1



Esercizio 1 Volare in piedi 2 manubri

Serie 3

Ripetizioni e recuperi vedi tabella a pag 1



Esercizio 1 Upper back machine

Serie 3

Ripetizioni e recuperi vedi tabella a pag 1



Esercizio 1 Push Down

Serie 3

Ripetizioni e recuperi vedi tabella a pag 1

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.



Bike seduto 1x20



Lat machine inversa
1-3 leggeri di
riscaldamento

Inizia l'allenamento:



Esercizio 1 Trazioni all high-pull a carico libero
Serie 4
Ripetizioni e recuperi vedi tabella a pag 1

In questo esercizio cerca di mantenere il torace in espansione.
Se non hai questa macchina usa una normale lat machine



Esercizio 1 Trazioni avanti alla sbarra
Serie 4
Ripetizioni e recuperi vedi tabella a pag 1

Le trazioni libere sono un esercizio tosto, ma fondamentale per costruire una schiena forte.
Inizia con quelle che riesci o anche alla macchina assistita.
Se proprio non riesci fai solo le negative (solo la discesa, cercando di frenare piu che puoi e risali con un gradino)



Esercizio 1 Rematore alla low-row a carico libero
Serie 3
Ripetizioni e recuperi vedi tabella a pag 1



Esercizio 1 Rematore su panca 1
manubri

Serie 4

Ripetizioni e recuperi vedi tabella a pag 1

Pesante



Esercizio 1 Curl in piedi
bilanciere

Serie 3

Ripetizioni e recuperi vedi tabella a pag 1



Esercizio 1 Curl seduto 2
manubri

Serie 3

Ripetizioni e recuperi vedi tabella a pag 1

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.



Bike seduto



Leg Extension
set leggeri
riscaldamento 1-3 di

Inizia l'allenamento:



Esercizio 1 Sentadilla

Serie 4

Ripetizioni e recuperi vedi tabella a pag 1

In questo esercizio cerca di migliorare sempre di più il carico che utilizzi con l'obiettivo di arrivare a sollevare almeno il tuo peso corporeo o più. Utilizza una BOX per fare un piccolo fermo a 90° di accosciata



Esercizio 1 Quadricipiti
pressa 45

Serie 4

Ripetizioni e recuperi vedi tabella a pag 1



Esercizio 1 Affondi frontali 2
manubri

Serie 3

Ripetizioni e recuperi vedi tabella a pag 1

Con manubri o anche senza pesi se sei all'inizio



Esercizio 1 Leg curl
Serie 4
Ripetizioni e recuperi vedi tabella a pag 1



Esercizio 1 Calf machine seduto
Serie 4 x 12
Recuperi 45"

CIRCUITO METABOLICO

Questo circuito è un brucia grassi finale, puoi svolgere fino a 3 round (è quello che ti consiglio se vuoi bruciare grassi velocemente) è importante farlo alla fine dell'allenamento perchè l'ossidazione dei grassi in questo momento è massima.



Crunch mani avanti



V sit-up su panca



Plank in quadrupedia



MODEL SUPPS

✉ info@modelsupps.it

📷 [@modelsupps](https://www.instagram.com/modelsupps)

📷 [@lucaveronese.official](https://www.instagram.com/lucaveronese.official)

l

