



SCHEDA RICONDIZIONAMENTO PER UOMO GIOVANE

OBIETTIVO: ricondizionamento

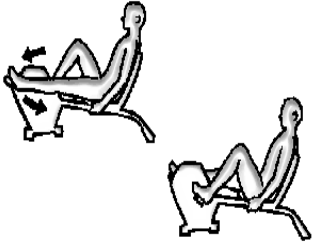
DURATA DELLA SEDUTA: circa 60'

DURATA SCHEDA / NUMERO SEDUTE: 4 settimane / 8-12 sedute

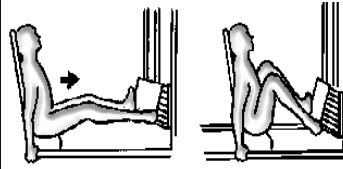
NOTE: ti consigliamo di allenarti...

SCHEDA DIMOSTRATIVA PTONLINE.IT

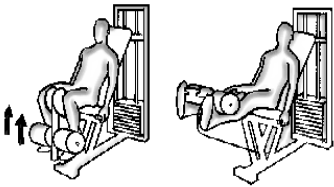
N.B. PTOnline raccomanda di consultare un medico prima di iniziare qualunque attività sportiva. E' necessario essere in buona salute fisica e psichica per poter praticare una delle nostre schede di allenamento.

1 Cyclette Orizzontale

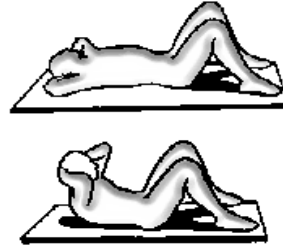
Tempo	
Livello	
Velocità	
	riscaldamento

2 Pressa Orizzontale

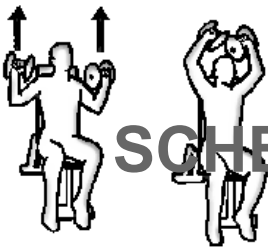
Serie	
Ripetizioni	
Carico	
Pausa	
	quadricipiti-glutei

3 Leg Extension

Serie	
Ripetizioni	
Carico	
Pausa	
	quadricipiti

4 Crunch a terra

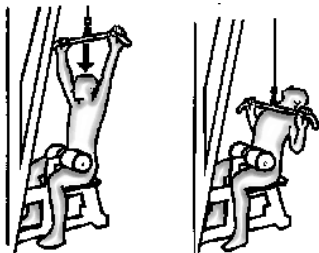
Serie	
Ripetizioni	
Carico	
Pausa	
	addominali

5 Spinte Manubri in alto

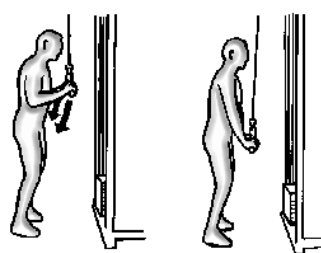
Serie	
Ripetizioni	
Carico	
Pausa	
	deltoidi-tricipiti

6 Chest Press

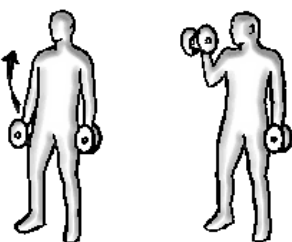
Serie	
Ripetizioni	
Carico	
Pausa	
	pettorali-tricipiti-deltoidi

7 Lat Machine avanti

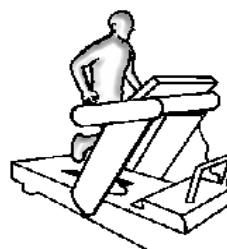
Serie	
Ripetizioni	
Carico	
Pausa	
	dorsali-bicipiti

8 Pulley Down

Serie	
Ripetizioni	
Carico	
Pausa	
	tricipiti

9 Manubri Bicipiti

Serie	
Ripetizioni	
Carico	
Pausa	
	bicipiti

10 Tapis Roulant

Tempo	
Velocità	
Pendenza	
	defaticamento

NOTE:

ISTRUZIONI GENERALI

Qui di seguito troverai un piccolo glossario, istruzioni e consigli per eseguire qualsiasi scheda d'allenamento. Segui sempre queste direttive se vuoi ottenere il massimo dai nostri allenamenti, a meno che non venga specificato qualcosa di diverso nella parte “consigli specifici”.

RIPETIZIONE - E' definibile come ...

SERIE – E' l'insieme delle ripetizioni. Facciamo un esempio ...

PAUSA – E' il tempo necessario per ...

RESPIRAZIONE STANDARD - Si riferisce agli esercizi eseguiti con i macchinari ...

POSIZIONE STANDARD - Troverai spesso questa indicazione nella descrizione ...

CARICO – Nella maggior parte delle nostre schede il carico ...

SCHEDA DIMOSTRATIVA PTONLINE.IT

DOLORI – Gli esercizi **non** devono mai causare ...

ALCUNE REGOLETTE

Ti consigliamo ...

Buon allenamento e buon divertimento!

SCHEDA DIMOSTRATIVA PTONLINE.IT

DESCRIZIONE DEGLI ESERCIZI E ISTRUZIONI SPECIFICHE

Qui troverai la descrizione di ogni esercizio previsto dalla scheda, e consigli per eseguire al meglio questa scheda.

1 CYCLETTE ORIZZONTALE (recline) – riscaldamento -

La cyclette ti sarà utile in questa scheda per ...

2 PRESSA ORIZZONTALE

Schiena completamente appoggiata allo schienale ...

3 LEG EXTENSION

E' tecnicamente una estensione delle gambe sulle cosce ...

4 CRUNH A TERRA

Sdràiti a terra su di un tappetino, a pancia in su (supino) ...

5 SPINTE MANUBRI IN ALTO

Siediti su una panca ed appoggia completamente la schiena sullo schienale ...

6 CHEST PRESS

Regola l'altezza del sedile in modo che una volta seduto le maniglie ...

7 LAT MACHINE avanti

Impugna la sbarra con un'ampiezza tra le mani di poco superiore ...

8 PULLEY DOWN

Mettiti di fronte alla macchina dei cavi (Ercolina) assumendo ...

9 MANUBRI BICIPITI

Impugna due manubri ed assumi la posizione standard ...

10 TAPIS ROULANT – defaticamento -

Sali sul tapis, dovresti trovare sul display avanti a te ...

L'allenamento è ora concluso, buon recupero!

SCHEDA DIMOSTRATIVA PTONLINE.IT