

Andrea Baldassarra – mesociclo 2

Descrizione

Ciao Andea

Benvenuto nella tua area riservata. Qui potrai trovare:

- **la tua posizione contabile**, aggiornata settimanalmente, in base ai servizi di cui usufruisci, da casa o in palestra;
- **i tuoi progressi**, sempre aggiornati con le tue misurazioni, per monitorare i tuoi risultati;
- **il tuo diario di allenamento**, per avere un quadro aggiornato settimanalmente dei servizi da te utilizzati.

– 1° MACROCICLO del II° Mesociclo (Ipertrofia II)

Buon allenamento!

CONTABILITÀ

Pacchetto	Dettaglio
Tipo pacchetto	4 settimane
Costo	€70
Modalità pagamento	contanti
Data Rinnovo	16/07/2025

PROGRESSI FISICI

Peso (kg):

Altezza (cm):

Vita (cm):

Fianchi (cm):

Pliche Addome (mm):

Pliche Sovraeliaca (mm):

Pliche Coscia (mm):

Pliche Tricipite (mm):

Pliche Petto (mm):

Salva

Cancella Storico

Storico									
Data	Peso	Altezza	Vita	Fianchi	Pliche Addome	Pliche Sovraeliaca	Pliche Coscia	Pliche Tricipite	Pliche Petto

PROGRESSI FORZA

Stacco Sumo (kg):

Stacco Regular (kg):

Squat (kg):

Panca Piana (kg):

Salva

Cancella Storico

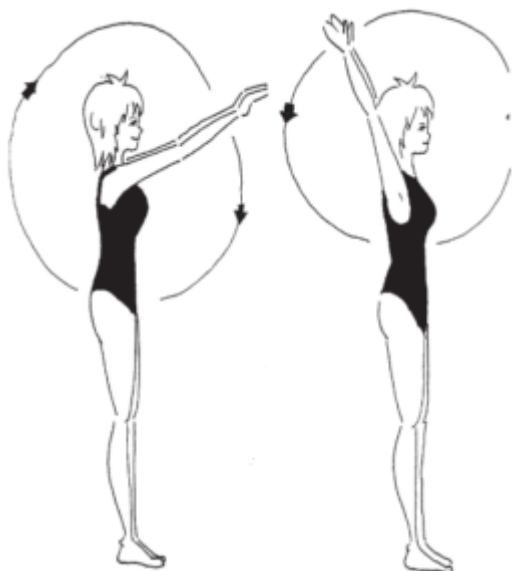
Storico				
Data	Sumo	Regular	Squat	Panca

Schede

Riscaldamento

1 esercizio

– circonduzione avanti e incrociate braccia



1 x 10 rip

Note :

2 esercizio

– Gobba e sella

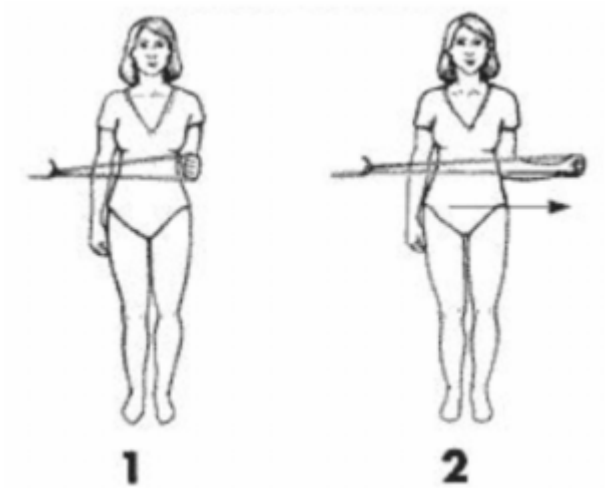


1 x 30?

Note :

3 esercizio

– aperture a L con elastico (extrarotatori)



1 x 20 rip

Note : gomito stretto al fianco

4 esercizio

– mobilità anca sinistra



2 x 12 rip

Note : solleva la gamba sinistra e portala a lato

4 esercizio

– inizia con il primo esercizio della scheda utilizzando poco peso

1 x 8 rip , recupera pochi secondi aggiungi il carico e fai 6 rip , aumenta ancora di poco fai 3 rip e poi puoi iniziare la prima serie effettiva

Note :

Giorno 1 [Dorso + Spalle]

Esercizio 1

- Lat machine inversa



1 sett : 3 x 10+8 x 1 ' rec

2 sett: 3 x 12+10 x 1? rec

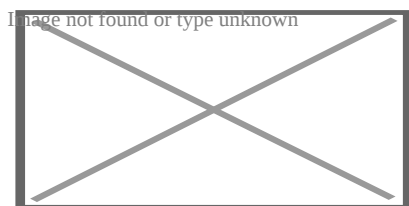
3 sett: 4 x 12 (iso 2?) x 1? rec

4 sett: 4 x 10 (iso3?) x 1? rec

Note : *spingere con il gomito*

Esercizio 2

- Rematore manubrio



1-4 sett : 3 x 12+8+8 x 1 ' rec

Note : *spingere con il gomito, puoi anche farlo con il busto su panca 30 allungato*

Esercizio 3

- pulley con barra orizzontale



1 sett : 3 x 8-10 x 1 ' rec

2 sett: 3 x 10-12 x 1? rec

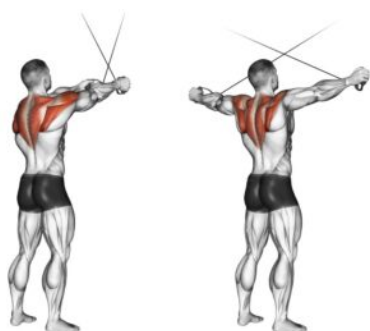
3 sett: 3 x 12-15 x 1? rec

4 sett: 3 x max x 1? rec

Note : spingi con il gomito

Esercizio 4

- Croci inverse ai cavi

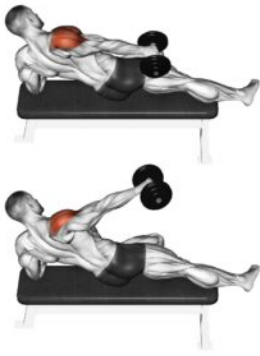


1-2-3-4 sett : 3 x 12 con 3?f.n. x 45?

Note : braccio semiteso e scapole addotte

Esercizio 5

- alzate laterali da sdraiato



1-4 sett : 4 x 12 x 1 ' rec

Note : puoi anche usare la panca a 45 sempre sdraiato

Esercizio 6

- Lento avanti manubri



1 sett : 4 x 6-8 x 1 ' rec

2 sett: 4 x 8-10 x 1 ' rec

3 sett: 4 x 10-12 x 1 ' rec

4 sett: 4 x 12/10/8 x 1 ' rec

Note : gomito e polso sempre in asse

Esercizio 7

- Alzate frontali



1-4 sett : 3 x 10 (f.n. 3?)

Note : scapole addotte e depresse

Esercizio 8

- plank a terra



1 sett : 2 x max x 30? rec

2 sett: 3 x max x 30? rec

3 sett: 2 x max x 30? rec

4 sett: 2 x max x 30? rec

Note : *espirazione forzata + contrazione addome*

Giorno 2 [Petto + Tricipiti]

Esercizio 1

- distensione p.piana manubri



1 sett : 3 x 6-8 (1? fermo al petto) x 1 ' rec

2 sett: 3 x 8-10 (1? fermo al petto) x 1? rec

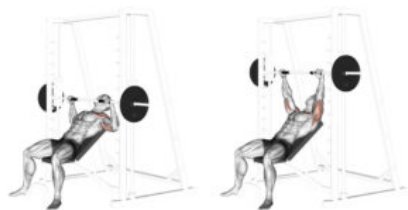
3 sett: 3 x 8+6 (2? fermo al petto) x 1? rec

4 sett: 3 x 12/10/8 x 1? rec

Note : adduzione e depressione scapolare , il fermo al petto va tenuto sempre con la giusta tensione

Esercizio 2

- distensioni p.inclinata multipower



1-4 sett : 4 x 10 (F.N 4?) x 1:30 ' rec

Note : adduzione e depressione scapolare

Esercizio 3

- Croci cavo alto



1-4 sett : 3 x 12 + max x 1 ' rec

Note : scapole addotte e depresse, per il cedimento scalare il peso e invece di chiudere effettuare una spinta

Esercizio 4

- disten cavo alto con corda



1 sett : 3 x 10/8 x 1 ' rec

2 sett: 3 x 10/8/8 x 1? rec

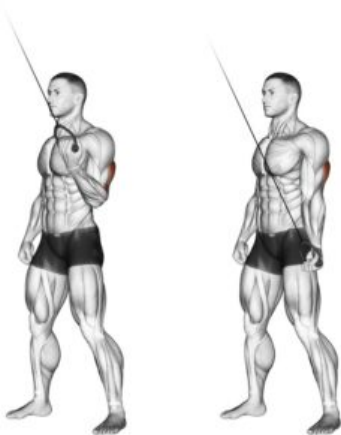
3 sett: 3 x 12/10/8 x 1? rec

4 sett: 3 x 12/12/10 x 1? rec

Note : *gomito sempre fermo vicino il busto e scapole addotte*

Esercizio 5

- spinte in basso singole p.inversa



1 sett : 3 x 10 (iso 3?) x 1 ' rec

2 sett: 3 x 12 (iso 3?) x 1? rec

3 sett: 4 x 10 (iso 3?) x 1? rec

4 sett: 4 x 12 (iso 3?) x 1? rec

Note : *gomito stretto al fianco*

Giorno 3 [Gambe + Bicipiti]

Esercizio 1

- squat con tallone su rialzo



1 – 4 sett : 4 x 8 x 1 ' rec

Note : in questo esercizio è importante :

- 1) spingere con la punta del piede
- 2) mantenere le curve fisiologiche
- 3) manovra di valsalva (prendi l'aria in pancia , compatta l'addome
- 4) guarda un punto fisso
- 5) peso medio basso ,concentrati sul movimento

Esercizio 2

- Leg press 45°



1-4 sett : 4 x 12+8 (F.N 3?) x 1 ' rec

Note : non retrovertere il bacino quando pieghi le gambe

Esercizio 3

- affondi bulgari



1 sett : 3 x 10+8 x 1 ' rec

2 sett: 3 10+8 x 1? rec

3 sett: 3 x 12+8 x 1? rec

4 sett: 3 x 12+8 x 1? rec

Note : piede che spinge bene a terra e busto leggermente flesso in avanti, scaricare del 25% il peso per il drop

Esercizio 4

- Leg exstension gamba singola



1-4 sett : 3 x max x 1 ' rec

Note : non estendere completamente il ginocchio

Esercizio 5

- Leg curl



1 sett : 3 x 12/12/10 x 1 ' rec

2 sett: 3 x 12/10/10 x 1? rec

3 sett: 3 x 12 (F.N 5?) x 1? rec

4 sett: 3 x 12 (F.N 5?) x 1? rec

Note :

Esercizio 6

- curl bilanciata ez



1 sett : 3 x 12/10/8 x 1 ' rec

2 sett: 3 x 12/10/10 x 1? rec

3 sett: 3 x 12 (F.N 3?) x 1? rec

4 sett: 3 x 12 (F.N 5?) x 1? rec

Note : utilizza la cinta

Esercizio 7

- curl a martello



1-4 sett : 3 x 12/10/+15 x 1 ' rec

Note : per il drop alle 15 reps concentrarsi a completare il movimento nel modo piu corretto possibile

Defaticamento

Esercizio 1

- gobba e sella

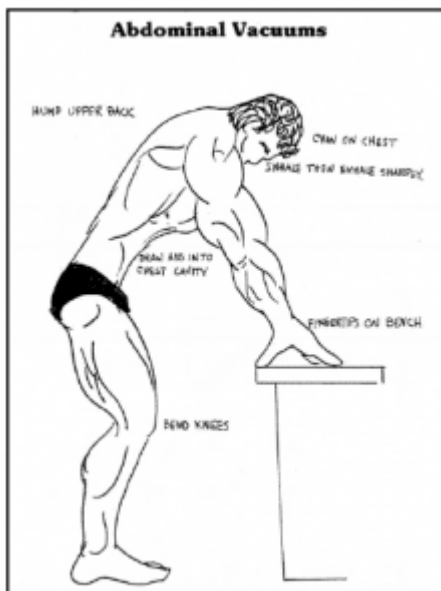


2 set x 30? x 20? rec

Note :

Esercizio 2

- vacumm addominale



2? inspira + 4? espira + vacumm MAX

Note :

Esercizio 3

- superman



4 set x 15? x 20? rec

Note :

Cardio

Esercizio

- tapis roulant



40-50? almeno 4 volte a settimana

Note :