

Angela Villa

Descrizione

Ciao Angela

Benvenuta 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 I° Mesociclo

Buon allenamento!

CONTABILITÀ

Pacchetto	Dettaglio
Tipo pacchetto	4 settimane
Costo	€50
Modalità pagamento	contanti
Data Rinnovo	14/08/2025

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

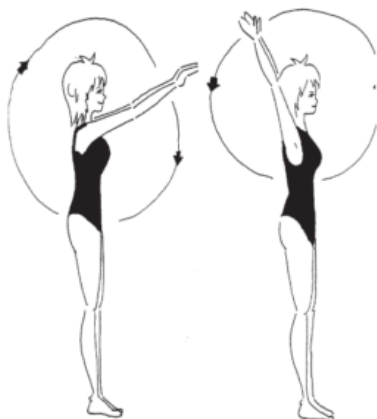
Storico				
Data	Sumo	Regular	Squat	Panca

Schede

Riscaldamento

1 esercizio

– circonduzione avanti e incrociate braccia



1 x 10 rip

Note :

2 esercizio

– circonduzione avanti e incrociate braccia



1 x 20?

Note :

3 esercizio

– foam roller cervicale



1 x 30?

Note :

4 esercizio

– foam roller TFL

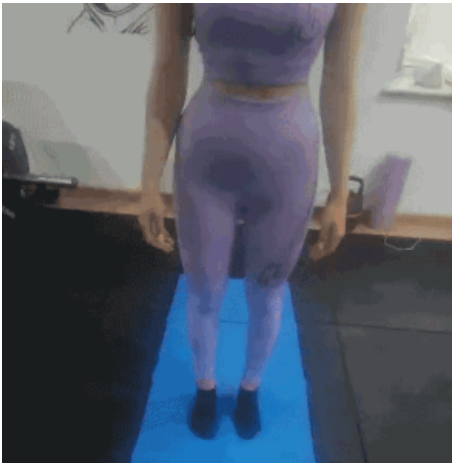


1 x 20?

Note :

5 esercizio

– Press- out



1 x 6 rip x 3? iso

Note : mantieni sempre i 4 punti di contatto (1°-5° metatarso dita e tallone)

6 esercizio

– rolling foot



1 x 6 rip

Note :

7 esercizio

– rotazioni piedi su spikin ball

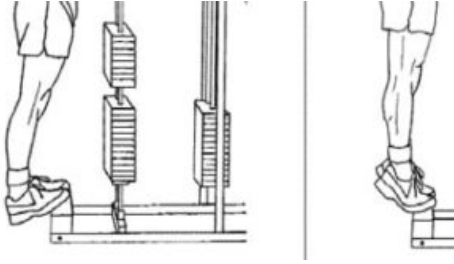


1 x 20?

Note :

8 esercizio

– flesso-estensione caviglia



1 x 10 rip

Note :

Giorno 1 [Glutei + gambe + Tricipiti + addome]

Esercizio 1

- abductor machine

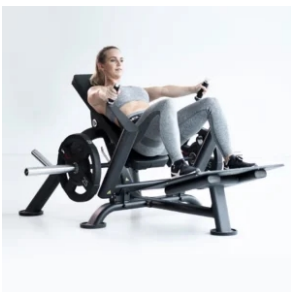


3 x 25 x 30? rec

Note : nel recupero in piedi e fles-estensione della caviglia per 5 volte

Esercizio 2

- Hip thrust con glutes band



3 x 1'30" (3 abd alte e 5 basse) x 1? rec

Note :

Esercizio 3

- ponte a terra



3 x 1'30" con 5 abduzioni alte e 5 basse

Note : nel recupero fless-estensione della caviglia

Esercizio 4

- Leg curl da seduta



3 x 15/12/12

Note : nel recupero fless-estensione della caviglia

Esercizio 5

- spinte in basso asta dritta



1 sett : 3 x 12/12/10 x 45? rec

2 sett : 3 x 12/10/10 x 45? rec

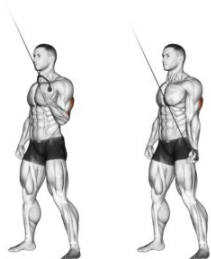
3 sett : 3 x 12/10/10 x 45? rec

4 sett : 3 x 12/10/8 x 45? rec

Note :

Esercizio 6

- spinte in basso maniglia unilaterale



1 sett : 3 x 15 x 45? rec

2 sett : 3 x 12 x 45? rec

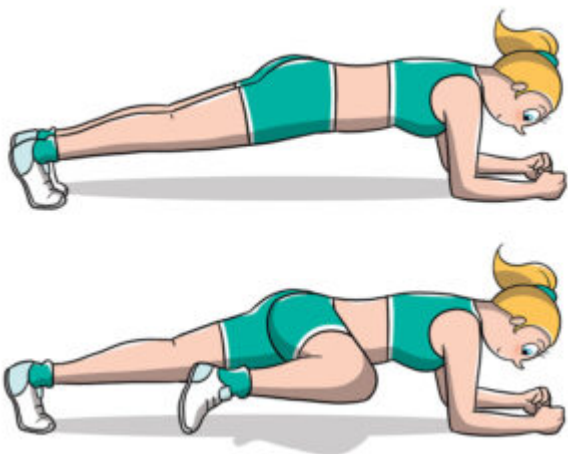
3 sett : 3 x 12 x 45? rec

4 sett : 3 x 10 x 45? rec

Note : piede opposto al braccio in avanti

Esercizio 7

- plank con espirazione forzata e movimenti alternati ogni 2 rip della gamba



3 x 1? con espirazione forzata x 30? rec

Note :

Giorno 2 [dorso + spalle + cardio]

Esercizio 1

- Pulley



1 sett : 3 x 15/12/10 x 45? rec

2 sett : 3 x 12/10/8 x 45? rec

3 sett : 3 x 10/8/8 x 45? rec

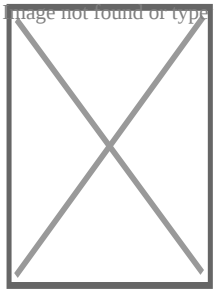
4 sett : 3 x 10/8/8 x 45? rec

Note :

Esercizio 2

- Lat avanti presa stretta

Image not found or type unknown



1 sett : 3 x 12/10/10 x 45? rec

2 sett : 3 x 12(2? iso) x 45? rec

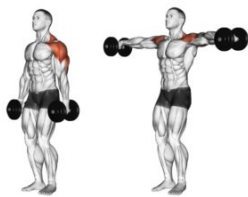
3 sett : 3 x 15/12/12 x 45? rec

4 sett : 3 x 10(4? f.n.) x 45? rec

Note :

Esercizio 3

- alzate laterali



1 sett : 3 x 15 x 45? rec

2 sett : 3 x 17 x 45? rec

3 sett : 3 x 20 x 45? rec

4 sett : 3 x 25 x 45? rec

Note : utilizza la cinta dalla 2a settimana

Esercizio 5

- Low row



1 sett : 3 x 12 x 45? rec

2 sett : 3 x 12(2?iso) x 45? rec

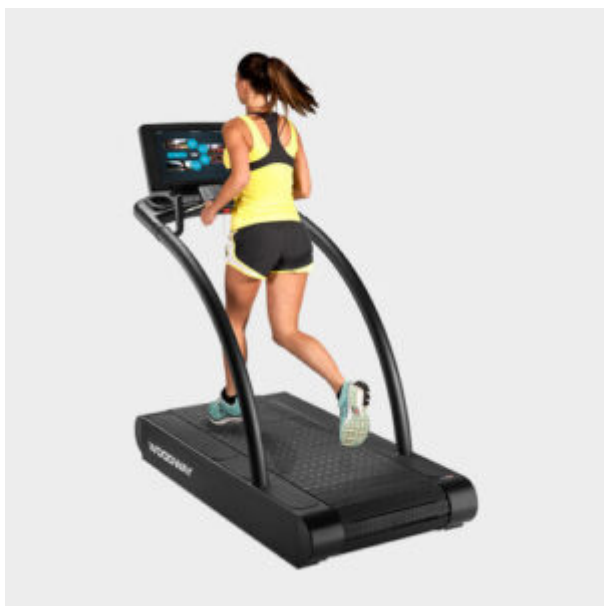
3 sett : 3 x 15 x 45? rec

4 sett : 3 x 15 (2?iso) x 45? rec

Note :

Esercizio 6

- tapis roulant



1 sett : 15? vel 5,5 inc 3

2 sett : 20 ' vel 5,5 inc 3

3 sett : 25 ' vel 5,5 inc 3

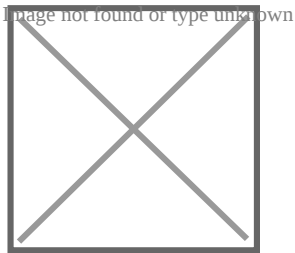
4 sett : 30? vel 5,5 inc 3

Note :

Giorno 3 [Glutei + braccia + addome]

Esercizio 1

- standing abductor

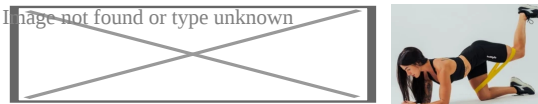


3 x 15 x 1? rec

Note : non scendere troppo e concentrati sul movimento di abduzione , nel recupero flex-estensione caviglia

Esercizio 2

- quadrupedia 3 movimenti con glutes band



3 x 30? abduzione + 30? gamba piegata

Note :

Esercizio 3

- leg extension

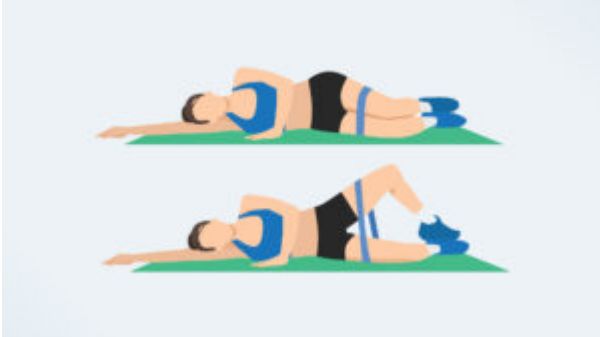


3 x 12 x 1? rec

Note : nel recupero in piedi e flesso estensione caviglia

Esercizio 4

- clamshell glutes band



3 x 1? / 1? /1'30" x 30? rec

Note :

Esercizio 5

- Leg press 45°



3 x 12 x 30? rec

Note :

Esercizio 6

- kick back unilkat



3 x 12 x 40? rec

Note :

Esercizio 7

- curl cavo basso con polsi in basso



5 x 12+12 x 40? rec

Note :

Esercizio 8

- plank con espirazione forzata



3 x 1? (espirazioni forzate con contrazioni addome)

Note :

Defaticamento

Esercizio 1

- ginnastica ipopressiva (con gambe rialzate)

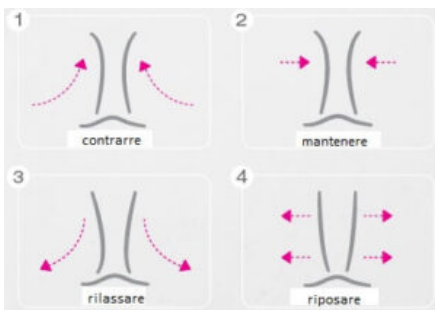


3-5 set x 2? inspirazione + 4? espirazione + vacuum max x 20? rec

Note : gambe rialzate , mettere il foam roller sotto il sedere

Esercizio 2

- esercizi di kegel



2 x 5? contrazione pelvica + 10? recupero

Note :

Esercizio 3

- mobilità anca 1

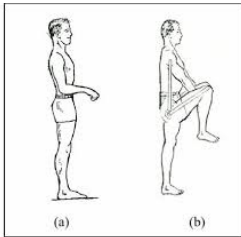


2 x 20? allungamento

Note :

Esercizio 4

- mobilità anca 2



2 x 20? allungamento

Note :