

Arianna Cancelli

Descrizione

Ciao Arianna

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 (defluente/decongestionante/ipertrofizzante)

Buon allenamento!

CONTABILITÀ

Pacchetto	Dettaglio
Tipo pacchetto	4 settimane
Costo	€50
Modalità pagamento	contanti
Data Rinnovo	08/12/2025

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

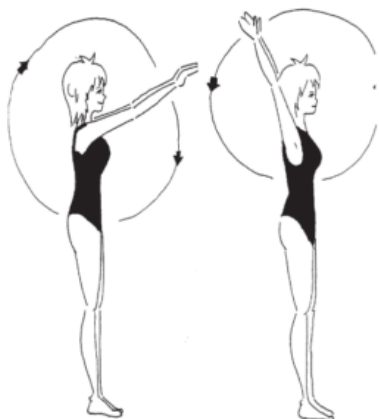
Storico				
Data	Sumo	Regular	Squat	Panca

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

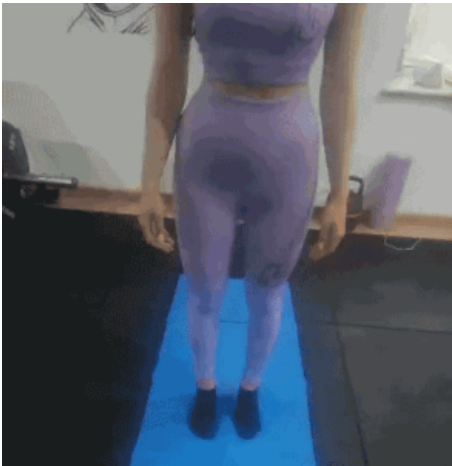


1 x 20?

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

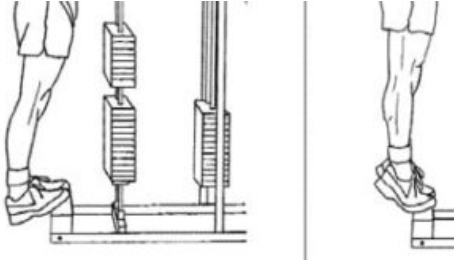


1 x 20?

Note :

8 esercizio

– flesso-estensione caviglia



1 x 10 rip

Note :

9 esercizio

– mobilità anca



1 x 12 dx e sx 2 x 12 sx

Note :

10 esercizio

– riscaldamento specifico

prima d'iniziare gli esercizi caricati , fai nell'esercizio che dovrai eseguire 2 set di avvicinamento

1 x 8 (pochissimo peso) rec 20? 1 x 8 (aumenta il peso)

se ti senti ancora fredda e non pronta , aumenta il peso e fai solo 4-5 rip , rec 40?

e inizia l'esercizio

Note :

Giorno 1 [lower + Braccia + addome]

Esercizio 1

- Abd machine



3 x 25 x 30? rec

Note : nel recupero fles-estensione caviglia

Esercizio 2

- hip thrust bilanciere



1 sett. 3 x 15 x 1'30" rec

2 sett. 3 x 15/12/12 x 1'30" rec

3 sett. 3 x 12/10/8 x 1'30" x 1'30" rec

4 sett. 3 x 10/10/8 x 1'30" x 1'30" rec

Note : gambe a 90° , piedi e ginocchia frontali

Esercizio 3

- Affondo bulgaro

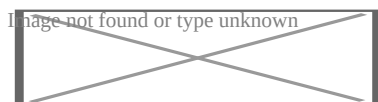


1-4 sett 3 x 12/10/8

Note : nel recupero flex estensione della caviglia

Esercizio 4

- quadrupedia abduzione con glutes band



1 x 1'30" abduzione a lato

Note :

Esercizio 5

- Stacco rdl al multipower



1 sett : 4 x 10 x 1 ' rec

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

3 sett: 3 x 10 x 1? rec

4 sett: 3 x 10/8/6 x 1'30" rec

Note : schiaccia bene i piedi a terra e usa la cinta

Esercizio 6



1-4 sett: 3 x 12/10/8 x 40? rec

Note : scapole addotte e depresse , presa larghezza spalle

Esercizio 7

- French press manubri



1 sett: 3x10 x 40?rec

2 sett: 3x12 x 40?rec

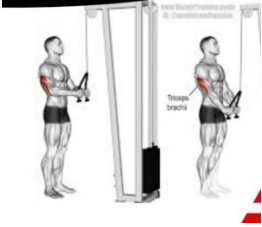
3 sett: 3x10 (F.N 2?) x 40?rec

4 sett: 3x12 (F.N 2?) x 40?rec

Note :

Esercizio 8

- spinte in basso corda

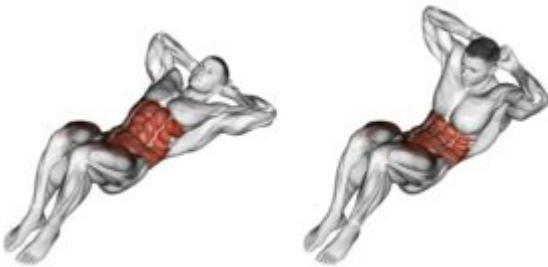


1-4 sett: 3 x drop set (almeno 3 scalate)x 30? rec

Note :

Esercizio 9

- Crunch con espirazione forzata



2 x 1'30" (5 espirazioni forzate con contrazioni addome)

Note :

Esercizio 10

- scala



10 minuti andatura costante

Note : al termine flessione estensione caviglia e poi defaticamento

Giorno 2 [Upper]

Esercizio 1

- pulley



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

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

3 sett : 3 x 10 (f.n. 5?) x 45? rec

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

Note :

Esercizio 2

- lat avanti



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

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

3 sett : 3 x 10 (3?iso) x 45? rec

4 sett : 3 x 8 x 45? rec

Note : abbassa le scapole quando porti su i gomiti

Esercizio 3



1-4 sett : 3 x 12 x 45? rec

Note :

Esercizio 4

- shoulder press



1-4 sett: 3 x 10 (f.n 6?) x 45? rec

Note

Esercizio 5:

- alzate laterali in piedi



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

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

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

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

Note :

Esercizio 6

- tapis roulant



1 sett : 5? vel 5,5 inc 2

2 sett : 7 ' vel 5,5 inc 2

3 sett : 10 ' vel 5,5 inc 2

4 sett : 12? vel 5,5 inc 2

Note : camminata veloce (nel caso riduci la velocità) quando hai terminato fai 8 flessi estensioni della caviglia e poi parte finale (defaticamento)

Giorno 3 [Lower+ Braccia + addome]

Esercizio 1

- leg curl



1 sett: 4 x 12 x 45? rec

2 sett: 4 x 10 x 45? rec

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

4 sett: 3 x 12 x 45? rec

Note :

Esercizio 2

- glutes machine



1 sett : 3 x 12 x 1? rec

2 sett : 3 x 12 x 1? rec

3 sett: 3 x 20 x 1? rec

4 sett : 3 x 25 x 1? rec

Note :

Esercizio 3

- affondo bulgaro



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

2 sett: 3 x 8/6/6 x 1? rec

3 sett: 3 x 8 x 1? rec

4 sett: 3 x 12 x 1? rec

Note :

Esercizio 4

- slanci posteriori cavo basso



2 x 25 x 30? rec

Note : nel recupero flesso estensione della caviglia

Esercizio 5

- curl cavo basso



1 sett : 3 x 15 x 45? rec

2 sett : 3 x 15 x 45? rec

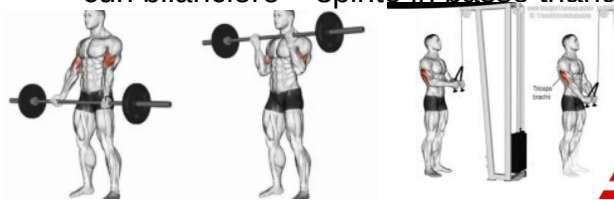
3 sett : 3 x 12 (2?iso) x 45? rec

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

Note :

Esercizio 6

- curl bilanciere + spinte in basso triangolo

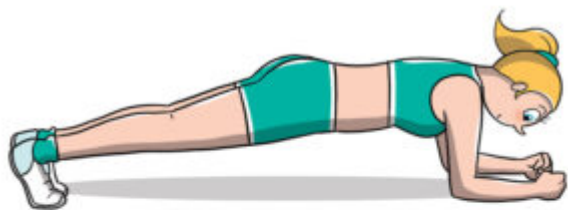


3 x 12+12 x 45? rec

Note :

Esercizio 7

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



1 sett : 3 x 1? con espirazione forzata x 30? rec

2 sett : 3 x 1'30" con espirazione forzata x 30? rec

3 sett : 2 x 2? con espirazione forzata x 30? rec

4 sett : 3 x 2? con espirazione forzata x 30? rec

Note :

Defaticamento

Esercizio 1

- ginnastica ipopressiva (con gambe rialzate)

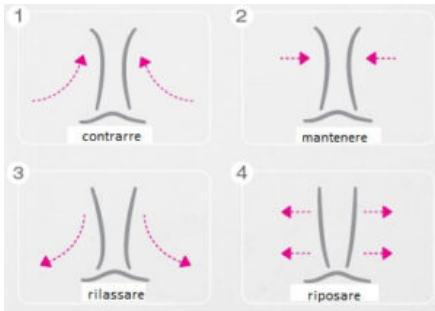


3-5 set x 2? inspirazione + 4? espirazione + vacuum max x 20? rec

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

- esercizi di allungamento per il gruppo muscolare allenato

2 x 20? allungamento

Note :

Esercizio 4

- stretching pettorale

3 x 30? allungamento

Note :