

Aurora Nardozi – mesociclo I

Descrizione

Ciao Aurora

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	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

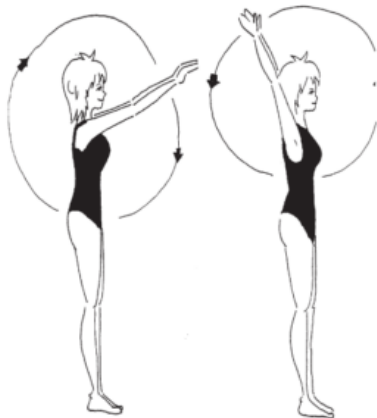
Storico				
Data	Sumo	Regular	Squat	Panca

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

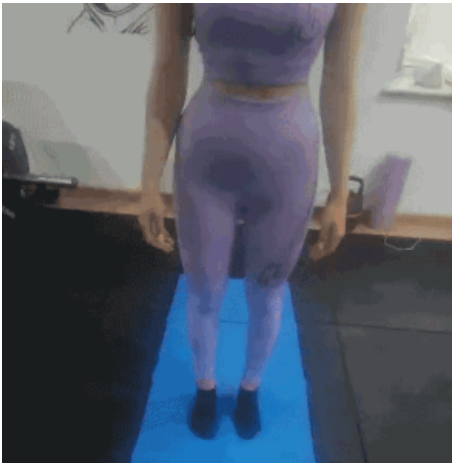


1 x 20?

Note :

5 esercizio

– Press- out

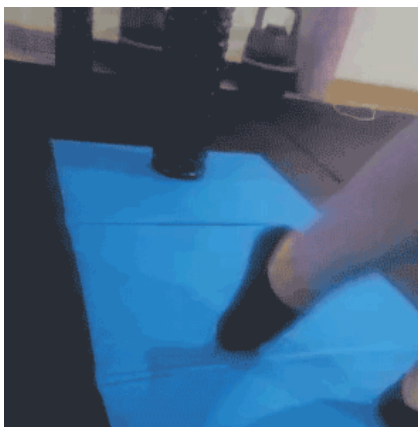


1 x 6 rip x 3? iso

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

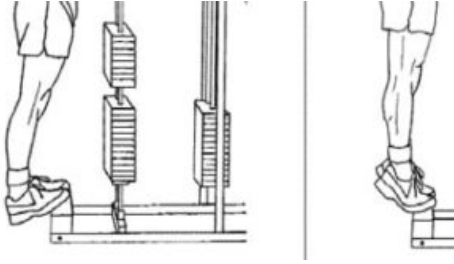


1 x 20?

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?

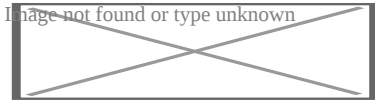
e inizia l'esercizio

Note :

Giorno 1 [Glutei + gambe + Tricipiti + addome]

Esercizio 1

- quadrupedia abduzione glutes band



1 x 1'30" abduzione x 30? rec

Note :

Esercizio 2

- Hip thrust machine



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

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

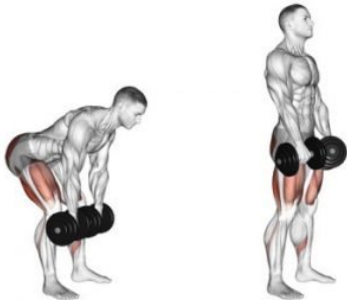
3 sett: 3 x 12/12/10 x 1'rec

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

Note : posiziona i piedi a un palmo di distanza e frontali

Esercizio 3

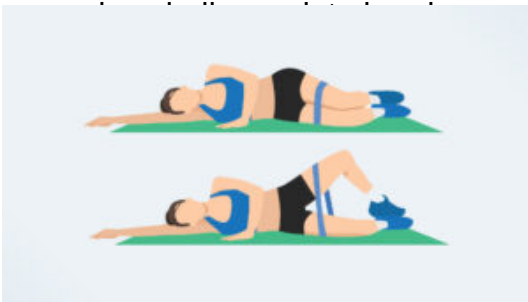
- stacco rumeno con i manubri



1-4 sett : 3 x 12 x 30?

Note : schiaccia bene i piedi a terra e sguardo su punto fisso, utilizza sia la cinto con la manovra di valsava e fasce per i pesi

Esercizio 4

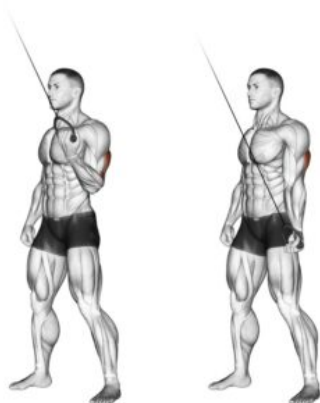


2 x 1'30" abduzione x 30? rec

Note :

Esercizio 5

- reverse push down singolo cavo alto



1-4 sett: 3 x 10/8 x 30? rec

Note : busto leggermente flesso in avanti

Esercizio 6

- spinte in basso corda



1 sett: 3 x 10 (f.n 2?) x 30? rec

2 sett: 3 x 12 (f.n 2?) x 30? rec

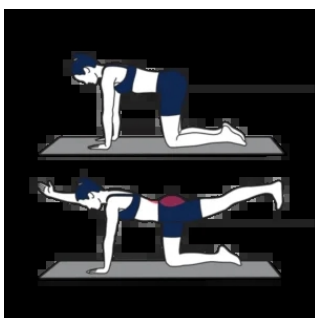
3 sett: 3 x 10 (f.n 2?) x 30? rec

4 sett: 3 x 12 (f.n 3?) x 30? rec

Note : busto leggermente flesso in avanti e gomiti vicino al busto

Esercizio 8

- Bird dog



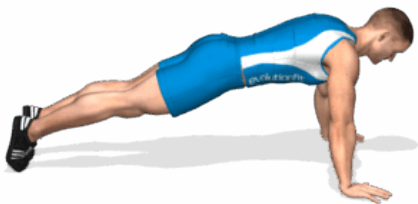
1-2-3 sett : braccio sx teso in avanti + gamba dx tesa indietro

4-5 sett : ???? aggiornare in base a come fai l'esercizio

Note : pensa di portare il palmo in avanti e il tallone indietro , fondamentale mantenere una buona postura (fai i video)

Esercizio 9

- Plank braccia tese



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

Note :

Giorno 2 [dorso + spalle + cardio]

Esercizio 1

- quadrupedia abduzione glutes band



3 x 1'30" abduzione x 30? rec

Note :

Esercizio 2

- quadrupedia gamba piegata in alto



3 x 1'30" x 30? rec

Note :

Esercizio 3

- Pulley



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

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

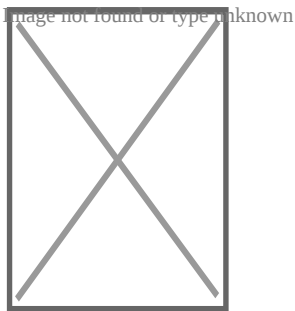
3 sett : 3 x 10/8/8 x 45? rec

4-5 sett : 3 x 10/8/6 x 45? rec

Note : quando porti le braccia indietro abbassa e chiudi le scapole

Esercizio 4

- lat machine con triangolo



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

2 sett : 3 x 12(f.n 3?) x 45? rec

3 sett : 3 x 10+8+6 x 45? rec

4-5 sett : 3 x 12 (iso 3?) x 45? rec

Note : abbassa le scapole quando porti giù le braccia

Esercizio 5

- peck back



1-4 sett : 3 x 12 x 30? rec

Note : porta le braccia a lato e gomiti altezza spalle , sguardo in avanti

Esercizio 6

- wall side con foam roller

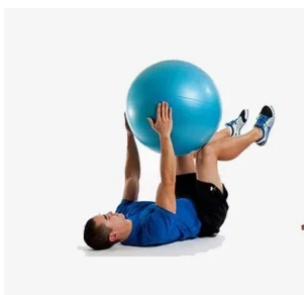


1-5 sett: 3 x 20? x 45? rec

Note : braccia tese , spingi le braccia contro il foam roller con piccoli movimenti, tieni l'addome bene contratto e non iperestendere la schiena (mandami il video)

Esercizio 7

- dead bug con fitball



1-5 sett : 5 x 15? x 45? rec

Note : spingi mani e ginocchia verso la fitball , tieni l'addome contratto

Esercizio 8

- 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

5 sett : 15 ' 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 [Glutei + Braccia + addome]

Esercizio 1

- Abductor machine



1-4 sett: 3 x 25 x 30? rec

Note : al termine fles-estensione caviglia

Esercizio 2

- affondo bulgaro



1 sett : 3 x 10 x 1? rec

2 sett : 3 x 12 x 1? rec

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

4 sett : 3 x 12 (f.n 2?) x 1'30" rec

Note : , spingi forte tutto il piede a terra pensando di abbassare il pavimento , esegui la manovra di valsalva , guarda un punto fisso , mantieni la normale curva fisiologica

Esercizio 3

- Step up con manubri



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

Note : busto flesso in avanti e peso nella mano opposta alla gamba che sta sulla panca, spingere bene con tutto il piede

Esercizio 4

- quadrupedia 3 movimenti con glutes band



1 x 30? abduzione + 30? gamba piegata + 30? gamba tesa

Note :

Esercizio 5

- curl cavo basso



1-4sett : 3 x 15 x 30? rec

Note :

Esercizio 6

- french press manubri + curl manubri hammer in piedi



1-4 sett: 3 x 12+12 x 30? rec

Note :

Esercizio 7

- plank con espirazione forzata e gambe piegate



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

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

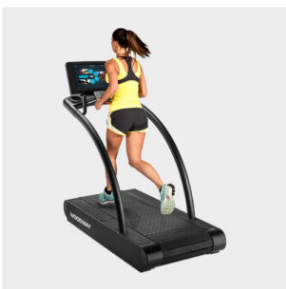
3 sett : 2 x 2? con espirazione forzata x 30? rec

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

Note : piegare le gambe e tenere le ginocchia che sfiorano il pavimento spingendo con le punte a terra
Cardio

Esercizio

- tapis roulant



1-5 sett: 40? (10min 5 km/h)+20min (30?veloci+1?.30? camminata)+ 5min recupero lento

Note : ogni fine sessione 30? di flesso estensioni della caviglia e dobbiamo arrivare a 8.000/10.000 passi al giorno

Defaticamento

Esercizio 1

- ginnastica ipopressiva (con gambe rialzate)

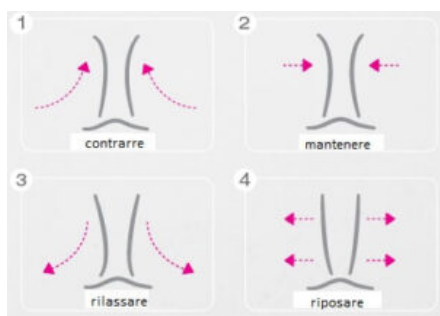


3-5 set x 2? inspirazione + 4? espirazione + vacuum max x 20? rec

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 3

- esercizi per alluce valgo



3 x 15 rip x 15? rec

Note : solleva il piede e ruota esternamente