

Bianca Biancale – Il mesociclo lavoro lower body

Descrizione

Ciao Bianca

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 (ricomposizione corporea)

Buon allenamento!

CONTABILITÀ

Pacchetto	Dettaglio
Tipo pacchetto	4 settimane
Costo	€50
Modalità pagamento	contanti
Data Rinnovo	20/02/2026

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

Esercizio 1

- rilascio miofasciale con foam roller



1 x 30? + recupero attivo con la respirazione diaframmatica 30?

Note :

Esercizio 2

- rotazioni esterne anca

Yoga Sequence Builder

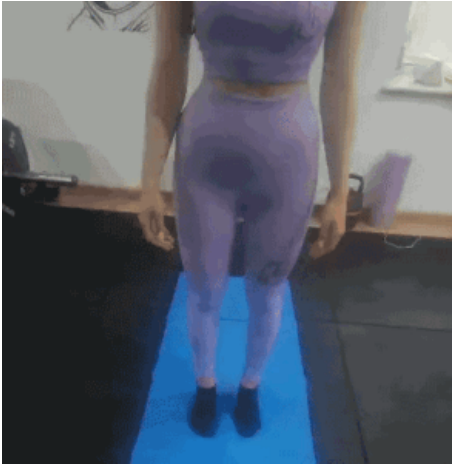


2 x 8 rip x 20? rec

Note : nel recupero la respirazione diaframmatica per 20?

3 esercizio

– Press- out



1 x 6 rip x 3? iso

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

4 esercizio

– rolling foot



1 x 6 rip

Note :

5 esercizio

– rotazioni piedi su spikin ball

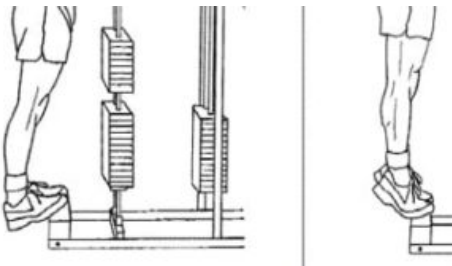


1 x 20?

Note :

6 esercizio

– flessione-estensione caviglia



1 x 10 rip

Note :

Giorno 1 [Glutei + Gambe +addome]

Esercizio 1

- slanci indietro cavo basso

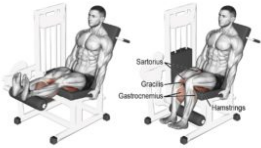


3 x 20 x 30? rec

Note : busto leggermente inclinato , tra una gamba l'altra flessione-estensione caviglia per 5 rip

Esercizio 2

- leg curl da seduto



3 x 15/12/12 x 45?

Note : nel recupero flessione estensione caviglia x 5 rip

Esercizio 3

- Leg press 45° piedi bassi e larghezza bacino

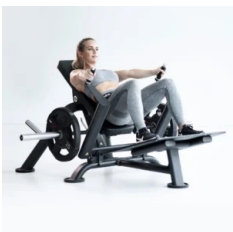


3 x 12/12/10 x 1? rec

Note : nel recupero gambe tese in alto

Esercizio 4

- hip thrust machine con glutes band



3 x 12/10/10 x 1? rec (senza glutes band)

1 x 2? (5abd alte+5 basse con glutes band) x 30? rec

Note : piedi frontali , larghezza un palmo di distanza un piede dall'altro

Esercizio 5

- affondi in movimento

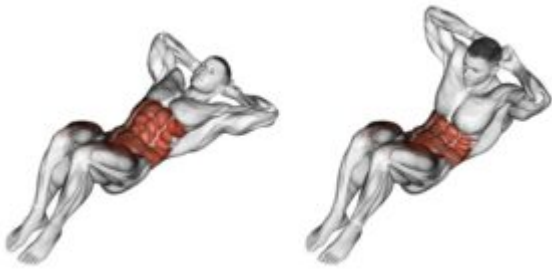


1 x 3?

Note : passo lungo , inclina leggermente il busto , schiaccia bene tutto il piede avanti a terra , senza carico , appena finito flessione estensione caviglia , esercizio defluente (a terra gambe tese in alto e respirazione diaframmatica)

Esercizio 6

- Crunch con espirazione forzata



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

Note :

Esercizio 7

- Tappeto



10-15? x 5,5 km/h

Note :

Giorno 2 [Cardio]

Esercizio 1

- Tappeto



1 sett : 35? x 5,5 km/h

2 sett : 40? x 5,5 km/h

3 sett : 45? x 5,5 km/h

4 sett : 50? x 5,5 km/h

Note :

Esercizio 2

- Scala



1 sett : 20?

2 sett : 15?

3 sett : 10?

4 sett : 7?

Note :

Giorno 3 [Gambe + Glutei]

Esercizio 1

- Abductor machine



3 x 25 x 30? rec

Note : nel recupero flex-estensione caviglia

Esercizio 2

- Glutes machine

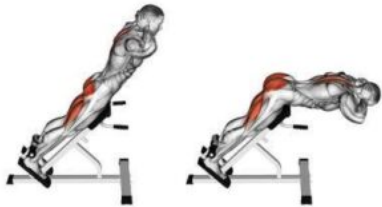


3 x 15 x 30? rec

Note : piede a martello , nel recupero flex-estensione caviglia

Esercizio 3

- sollevamento del busto all'hyperextension



3 x 15-20 (2?iso) x 30? rec

Note : spingi bene il bacino verso il pod della panca , mantieni le curve fisiologiche , in fase di massima estensione contrai per 2? i glutei , non allungare troppo il busto quando scendi

Esercizio 4

- leg press orizzontale (piedi alti e larghi)



1 sett : 3 x 12 x 1 ' rec

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

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

4 sett: 3 x 12 x 1? rec

Note : piedi ruotati esternamente

Esercizio 5

- leg exstension



4 x 12 x 1? rec

Note : nel recupero in piedi e fless-estensione della caviglia

Esercizio 6

- Scala



1 sett : 7?-15?

Giorno 4 [Cardio]

Esercizio 1

- Tappeto



1 sett : 35? x 5,5 km/h

2 sett : 40? x 5,5 km/h

3 sett : 45? x 5,5 km/h

4 sett : 50? x 5,5 km/h

Note :

Esercizio 2

- Scala



1 sett : 20?

2 sett : 15?

3 sett : 10?

4 sett : 7?

Note :

Giorno 5 [Glutei + mobilità]

Esercizio 1

- abduzione da seduto con glutes band

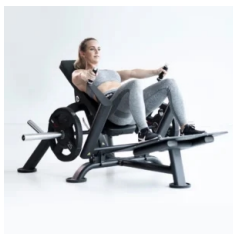


3 x 2? x 30? rec

Note :

Esercizio 2

- hip thrust machine con glutes band



3 x 1'30" (5abd alte+5 basse con glutes band) x 45? rec

Note : piedi frontali , larghezza un palmo di distanza un piede dall'altro

Esercizio 3

- Leg press 45° piedi alti larghi



1 sett : 3 x 10 x 1'30" rec

2 sett: 3 x 12 x 1'30" rec

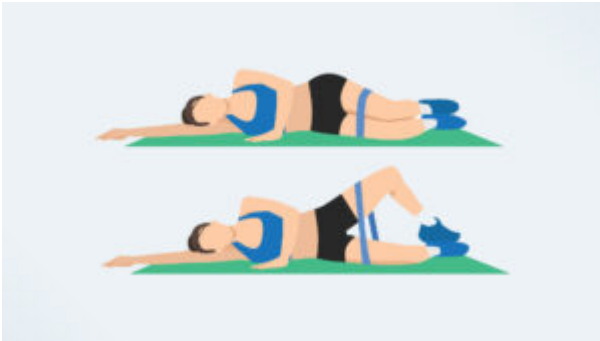
3 sett: 3 x 12 x 1'30" rec

4 sett : 3 x 15 x 1'30" rec

Note :

Esercizio 4

- clamshell glutes band



3 x 1'30" x 30? rec

Note : spingi forte con la gamba a terra

Esercizio 5

- esterno coscia cavo basso



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

2 sett: 3 x 20 x 1'30" rec

3 sett: 3 x 20 x 1'30" rec

4 sett : 3 x 25 x 1'30" rec

Note :

Defaticamento

Esercizio 1

- ginnastica ipopressiva (con gambe rialzate)

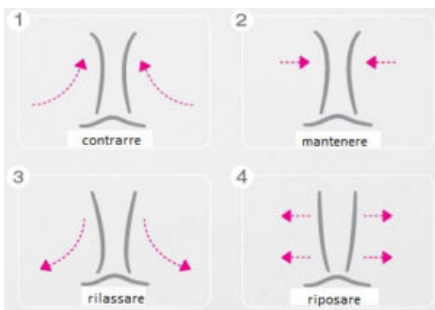


3-5 set x 2? inspirazione + 4? espirazione + vacuum max x 20? rec

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 :