

Bianca Biancale

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 II° Mesociclo (defluente/decongestionante/ipertrofizzante)

Buon allenamento!

CONTABILITÀ

Pacchetto	Dettaglio
Tipo pacchetto	4 settimane
Costo	€50
Modalità pagamento	contanti
Data Rinnovo	30/07/2025

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	
2025-05-29	50	150	15	15	15	15	15	5		5

PROGRESSI FORZA

Stacco Sumo (kg):

Stacco Regular (kg):

Squat (kg):

Panca Piana (kg):

Salva

Cancella Storico

Storico

Data Sumo Regular Squat Panca

PROGRESSIONI – LUGLIO

Esercizio	Settimana 1 (22–28 luglio)	Settimana 2 (29 luglio – 4 agosto)	Settimana 3 (5–11 agosto)	Settimana 4 (12–18 agosto)
Affondo bulgaro				
Hip thrust				

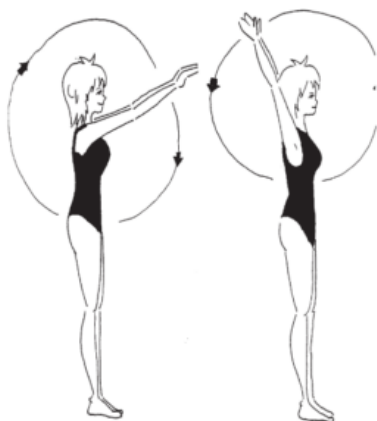
Esercizio	Settimana 1 (22–28 luglio)	Settimana 2 (29 luglio – 4 agosto)	Settimana 3 (5–11 agosto)	Settimana 4 (12–18 agosto)
Stacco RDL				
Abductor machine				
Cavi laterali				
Cavi indietro				

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

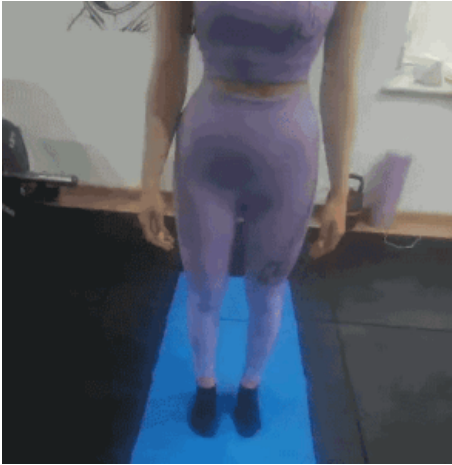


1 x 20?

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

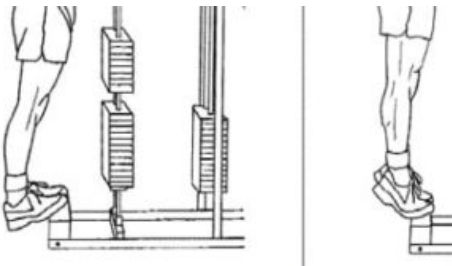


1 x 20?

Note :

8 esercizio

– flesso-estensione caviglia



1 x 10 rip

Note :

9 esercizio

– mobilità anca



1 x 10 rip

Note :

Giorno 1 [Glutei + braccia + addome]

Esercizio 1

- abduzione glutes band in piedi



1 x 2?

Note :

Esercizio 2

- abduzione da seduto con glutes band

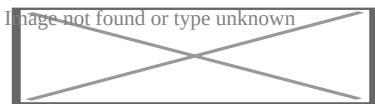


1 x 2?

Note :

Esercizio 3

- quadrupedia 3 movimenti con glutes band



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

Note :

Esercizio 4

- glutes al multipower

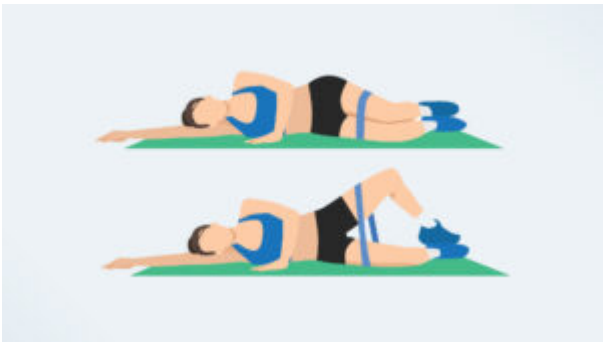


3 x 10 x 30? rec

Note :

Esercizio 5

- clamshell glutes band



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

Note :

Esercizio 6

- Frog al multipower



3 x 12 x 30? rec

Note :

Esercizio 6

1 bilanciere sninte in basso



3 x 12+12 x 40? rec

Note :

Esercizio 7

1 bilanciere dritto

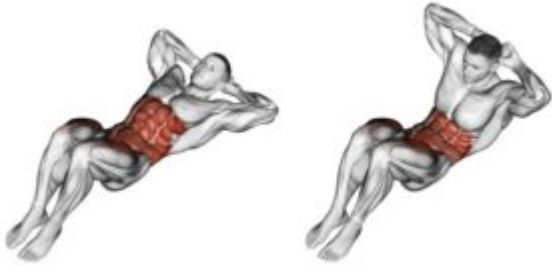


3 x 12+12

Note :

Esercizio 8

- Crunch con espirazione forzata



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

Note :

Giorno 2 [dorso + spalle + cardio]

Esercizio 1

- lat machine avanti



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 10/8/6 x 45? rec

Note :

Esercizio 2

- pulley



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

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

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

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

Note :

Esercizio 3

- alzate busto 90° + alzate laterali



1 sett : 3 x 15 + 15 x 45? rec

2 sett : 3 x 12+12 x 45? rec

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

4 sett : 3 x 20+20 x 45? rec

Note :

Esercizio 4

- Alzate laterali da seduta



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 10/8/15 x 45? rec

Note :

Esercizio 5

- peck back



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

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

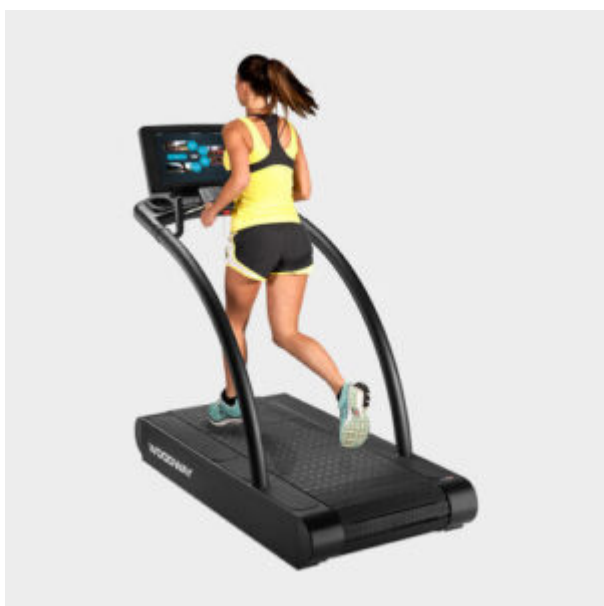
3 sett : 3 x 10/8/8 x 45? rec

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

Note :

Esercizio 6

- tapis roulant



1 sett : 10? vel 5,5 inc 3

2 sett : 15 ' vel 5,5 inc 3

3 sett : 12 ' vel 5,5 inc 3

4 sett : 10? vel 5,5 inc 3

Note :

Giorno 3 [Glutei + gambe + Tricipiti + addome]

Esercizio 1

- Abductor machine



3 x 20 x 45 kg x 30? rec

Note : se leggero aumenta e aggiornami sul peso nuovo

Esercizio 2

- hip thrust bilanciere con glutes band



3 x 1'30" x 5 abduzioni alte + 5 basse x 40 kg x 30? rec

Note :

Esercizio 3

- Leg press 45° apertura larga



1 sett : 4 x 8 x 1 ' rec

2 sett: 4 x 10/10/8/8 x 1? rec

3 sett: 4 x 10/8/8/6 x 1? rec

4 sett: 4 x 6 (poco peso) x 1? rec

Note : piedi ruotati esternamente che seguono le ginocchia , nel recupero flessione-estensione caviglia

Esercizio 4

- estensioni laterali cavo basso



3 x 12 x 30 kg x 30? rec

Note : nel recupero fless-estensione della caviglia

Esercizio 5

- spinte in basso corda



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

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

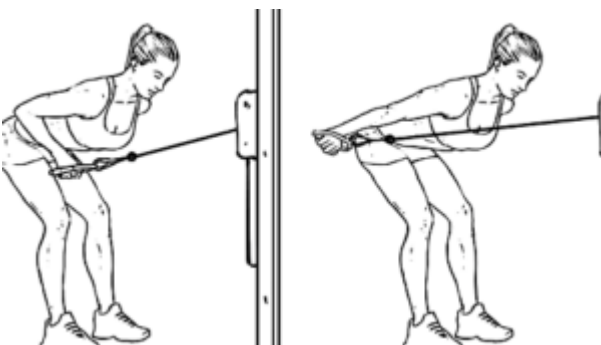
3 sett : 3 x 10/8/8 x 45? rec

4 sett : 3 x 15/12/20 x 45? rec

Note :

Esercizio 6

- Kick back cavo basso



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

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

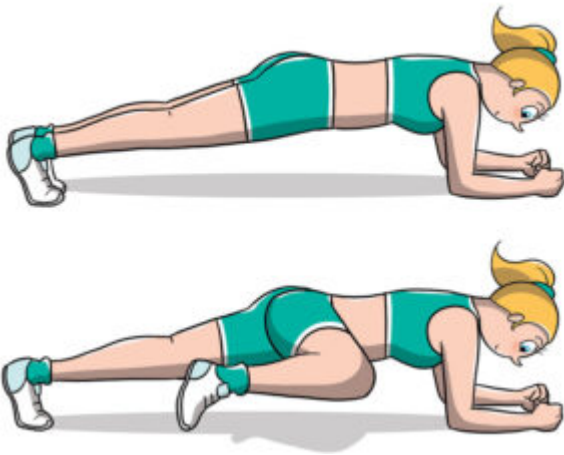
3 sett : 3 x 10/8/8 x 45? rec

4 sett : 3 x 10 x 45? rec

Note :

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 4 [dorso + spalle + cardio]

Esercizio 1

- lat machine inversa



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 10/8/6 x 45? rec

Note :

Esercizio 2

- Rowing gomiti alti



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

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

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

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

Note :

Esercizio 3

- Peak back



1 sett : 3 x 15 x 45? rec

2 sett : 3 x 12 x 45? rec

3 sett : 3 x 10 x 45? rec

4 sett : 3 x 20 x 45? rec

Note :

Esercizio 4

- six ways

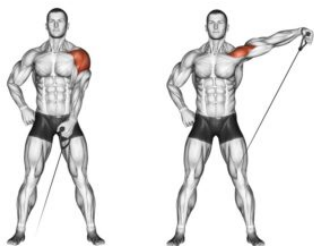


1-4 sett : 3 x 10 x 45? rec

Note :

Esercizio 5

- alzate laterali unilat cavo basso



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 10/8/6 x 45? rec

Note :

Esercizio 6

- tapis roulant



1 sett : 10? vel 5,5 inc 3

2 sett : 15 ' vel 5,5 inc 3

3 sett : 12 ' vel 5,5 inc 3

4 sett : 10? vel 5,5 inc 3

Note :

Giorno 5 [Glutei + addome]

Esercizio 1

- abduzione glutes band in piedi



1 x 2?

Note :

Esercizio 2

- abduzione da seduto con glutes band



1 x 2?

Note :

Esercizio 3

- quadrupedia 3 movimenti con glutes band





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

Note :

Esercizio 4

- affondo bulgaro

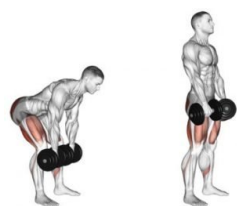


3 x 10 x 10 kg x 30? rec

Note :

Esercizio 5

- stacco RDL manubri



3 x 10 x 14 kg x 1? rec

Note : prendi l'aria in pancia , trattieni per tutto il movimento , schiaccia forte il piede a terra come se volessi abbassare il pavimento , metti cinta e fasce

Esercizio 6

- hip thrust bilanciato

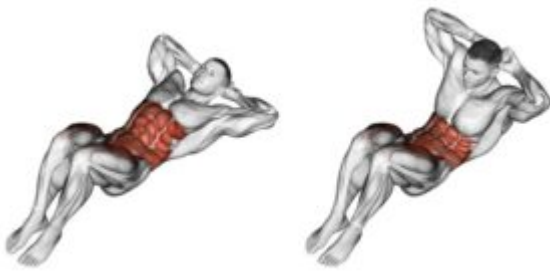


3 x 1? con 5 abduzioni alte + 5 basse x 40 kg x 30? rec

Note :

Esercizio 8

- Crunch con espirazione forzata



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

Note :

Defaticamento

Esercizio 1

- ginnastica ipopressiva (con gambe rialzate)

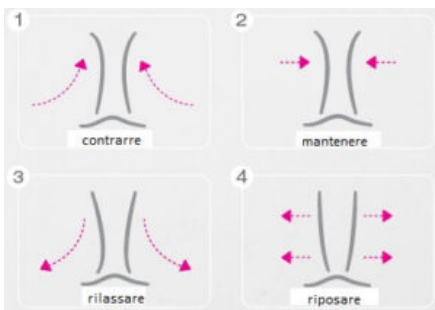


3-5 set x 2? inspirazione + 4? espirazione + vacuum max x 20? rec

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

- esercizi di allungamento per il gruppo muscolare allenato

2 x 20? allungamento

Note :

Esercizio 3

- rotazioni esterne anca dx



2 x 8 rip x 10? rec

Note : nel recupero la respirazione diaframmatica (mano sx in appoggio)