

Claudia Lauri

Descrizione

Ciao Claudia

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

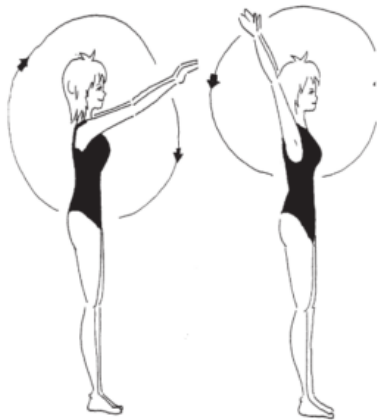
Storico				
Data	Sumo	Regular	Squat	Panca

Schede

Riscaldamento

1 esercizio

– circonduzione avanti e incrociate braccia



1 x 10 rip

Note :

2 esercizio

– foam roller cervicale



1 x 30?

Note :

3 esercizio

– foam roller TFL



1 x 20?

Note :

4 esercizio

– mobilità anca



1 x 10 rip

Note :

Allenamento in sala pesi

Esercizio 1

- Leg curl



3 x 12 rip x 1? rec

Note :

Esercizio 2

- Leg press 45° piedi larghi e alti



3 x 10(5? fase negativa) x 1'30" rec

Note :

Esercizio 3



4 x 15 (3? isometria) x 1? rec

Note :

Esercizio 4

- Lat machine avanti



3 x 10 (2? iso) x 1? rec

Note :

Esercizio 5

- Pulley



3 x 15/12/10 x 1? rec

Note :

Esercizio 6

- Peck back



3 x 12(2?isometria) x 30? rec

Note :

Esercizio 7

spinta in basso



3 x 10 (stripping almeno 3 scalate) x 40? rec

Note :

Esercizio 8

- curl cavo basso

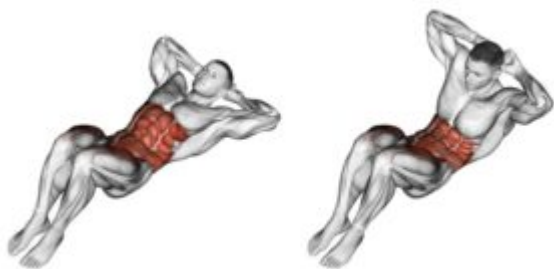


3 x 12 x 1? rec

Note :

Esercizio 9

- Crunch con espirazione forzata



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

Note :

Esercizio 10

- Tapis roulant



20 minuti x km/h 5,5 inc 3

Note :

Defaticamento

Esercizio 1

- ginnastica ipopressiva (con gambe rialzate)

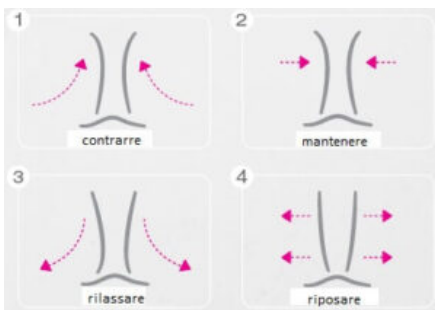


3-5 set x 2? inspirazione + 4? espirazione + vacuum max x 20? rec

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 :