

Davide Di Stefano

Descrizione

Ciao Davide

Benvenuto 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 (definizione 1 + funzionalità 1)

Buon allenamento!

CONTABILITÀ

Pacchetto	Dettaglio
Tipo pacchetto	4 settimane
Costo	€70
Modalità pagamento	contanti
Data Rinnovo	16/07/2025

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

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

– cyclette



5 minuti di riscaldamento

Note :

2 esercizio

– inizia con il primo esercizio della scheda utilizzando poco peso

1 x 8 rip , recupera pochi secondi aggiungi il carico e fai 6 rip , aumenta ancora di poco fai 3 rip e poi puoi iniziare la prima serie effettiva

Note :

Giorno 1 – Dorso + Spalle + Tricipiti

Esercizio 1

- Lat avanti



1-4 sett : 4 x 12/10/8/8 x 1 ' rec

Note : *spingere con il gomito verso il basso , spalle basse , gomito leggermente in avanti*

Esercizio 2

- Pulley



1 sett : 3 x 10 (iso 5?) x 1 ' rec

2 sett: 3 x 12 (iso 5?) x 1? rec

3 sett: 4 x 10 (iso 5?) x 1? rec

4 sett: 4 x 12 (iso 5?) x 1? rec

Note : *pensa di spingere con il gomito verso il basso , chiudi le spalle e abbassale quando porti l'asta verso il bacino*

Esercizio 3

- Peck back



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

Note :

Esercizio 4

- Alzate laterali da seduto



1-4 sett : 3 x 10 x 45?

Note : fermati 20° sotto l'altezza delle spalle

Esercizio 5

- Spinte in basso



1 sett : 3 x 12 x 1 ' rec

2 sett: 4 x 12 x 1? rec

3 sett: 3 x 15 x 1? rec

4 sett: 4 x 15 x 1? rec

Note : gomito stretto al fianco

Esercizio 6

- Cyclette



1-4 sett : 10 '

Note :

Giorno 2 – Petto + bicipiti + quadricipiti

Esercizio 1

- Pectoral machine



1 sett : 3 x 12 x 1 ' rec

2 sett: 3 x 15 x 1? rec

3 sett: 4 x 12 (iso 2?) x 1? rec

4 sett: 4 x15 (iso2?) x 1? rec

Note :

Esercizio 2

- Shoulder press



1 sett : 4 x 8 x 1 ' rec

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

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

4 sett: 4 x12/10/8/6 x 1? 30?rec

Note :

Esercizio 3

- curl cavo basso



1 sett : 3 x 15 x 1 ' rec

2 sett: 3 x 12 x 1? rec

3 sett: 4 x 10 x 1? rec

4 sett: 4 x10 x 1? rec

Note :

Esercizio 4

- Leg exstension



1 sett : 3 x 12 x 1 ' rec

2 sett: 3 x 15 x 1? rec

3 sett: 4 x 20 x 1? rec

4 sett: 4 x10 (iso 5?) x 1? rec

Note :

Esercizio 5

- Cyclette



1-4 sett : 10?

Note :

Giorno 3 – cardio + rafforzamento specifico gambe

Esercizio 1

- Cyclette



1 sett : 10?

2 sett: 15?

3 sett: 15?

4 sett: 20?

Note :

Esercizio 2

- Leg exstension



1 sett : 4 x 8 (iso 5?) x 1 ' rec

2 sett: 4 x 10(iso 5?) x 1? rec

3 sett: 4 x 12 (f.n. 5? + iso 2?) x 1? rec

4 sett: 4 x 10 (f.n. 8? + iso2?) x 1? rec

Note :

Esercizio 3

- cyclette



1-4 sett : 5?

Note :

Esercizio 4

- Leg curl da sdraiato



1 sett : 3 x 10 x 1 ' rec

2 sett: 3 x 12 x 1? rec

3 sett: 3 x 12 x 1? rec

4 sett: 3 x 15 x 1? rec

Note :

Esercizio 5

- cyclette



1-4 sett : 10?

Note :

Giorno 4 – Dorso + Spalle + Tricipiti

Esercizio 1

- Lat avanti



1-4 sett : 4 x 12/10/8/8 x 1 ' rec

Note : *spingere con il gomito verso il basso , spalle basse , gomito leggermente in avanti*

Esercizio 2

- Pulley



1 sett : 3 x 10 (iso 5?) x 1 ' rec

2 sett: 3 x 12 (iso 5?) x 1? rec

3 sett: 4 x 10 (iso 5?) x 1? rec

4 sett: 4 x12 (iso 5?) x 1? rec

Note : *pensa di spingere con il gomito verso il basso , chiudi le spalle e abbassale quando porti l'asta verso il bacino*

Esercizio 3

- Peck back



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

Note :

Esercizio 4

- Alzate laterali da seduto



1-4 sett : 3 x 10 x 45?

Note : *fermati 20° sotto l'altezza delle spalle*

Esercizio 5

- Spinte in basso



1 sett : 3 x 12 x 1 ' rec

2 sett: 4 x 12 x 1? rec

3 sett: 3 x 15 x 1? rec

4 sett: 4 x 15 x 1? rec

Note : gomito stretto al fianco

Esercizio 6

- Cyclette



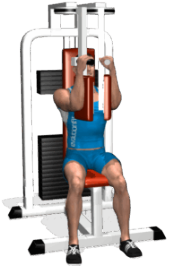
1-4 sett : 10 '

Note :

Giorno 5 – Petto + bicipiti + quadricipiti

Esercizio 1

- Pectoral machine



1 sett : 3 x 12 x 1 ' rec

2 sett: 3 x 15 x 1? rec

3 sett: 4 x 12 (iso 2?) x 1? rec

4 sett: 4 x15 (iso2?) x 1? rec

Note :

Esercizio 2

- Shoulder press



1 sett : 4 x 8 x 1 ' rec

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

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

4 sett: 4 x12/10/8/6 x 1? 30?rec

Note :

Esercizio 3

- curl cavo basso



1 sett : 3 x 15 x 1 ' rec

2 sett: 3 x 12 x 1? rec

3 sett: 4 x 10 x 1? rec

4 sett: 4 x10 x 1? rec

Note :

Esercizio 4

- Leg exstension



1 sett : 3 x 12 x 1 ' rec

2 sett: 3 x 15 x 1? rec

3 sett: 4 x 20 x 1? rec

4 sett: 4 x10 (iso 5?) x 1? rec

Note :

Esercizio 5

- Cyclette



1-4 sett : 10?

Note :