

Elena Cristina Scripcariu

Descrizione

Ciao Elena Cristina

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 (defluente/decongestionante/ipertrofizzante)

Buon allenamento!

CONTABILITÀ

Pacchetto	Dettaglio
Tipo pacchetto	4 settimane
Costo	€70
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

PROGRESSI FORZA

Stacco Sumo (kg):

Stacco Regular (kg):

Squat (kg):

Panca Piana (kg):

Salva

Cancella Storico

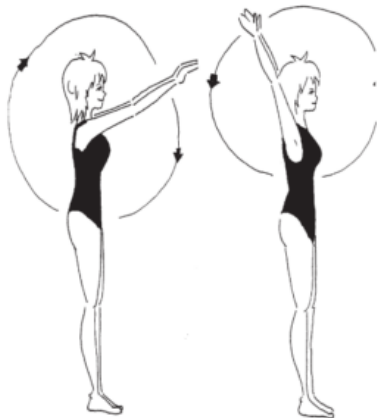
Storico				
Data	Sumo	Regular	Squat	Panca

allenamento :

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

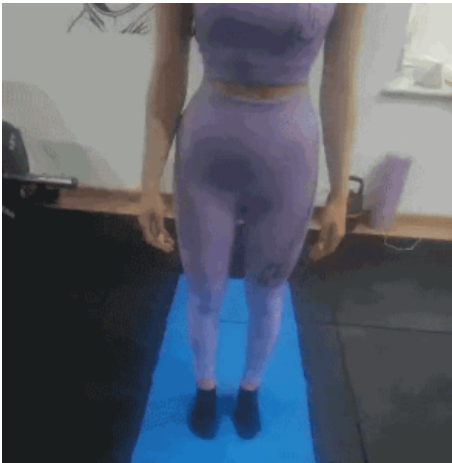


1 x 20?

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

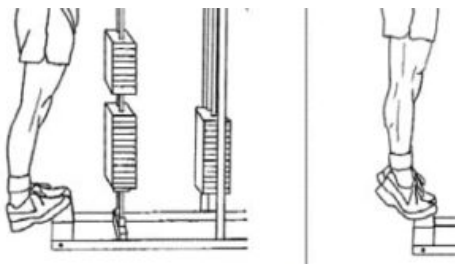


1 x 20?

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



3 x 2? x 30? rec

Note :

Esercizio 2

- abduzione da seduto con glutes band

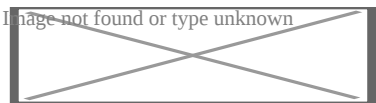


3 x 2?

Note :

Esercizio 3

- quadrupedia abduzione a lato



2 x 1'30" x 30? rec

Note :

Esercizio 4

- quadrupedia gamba piegata

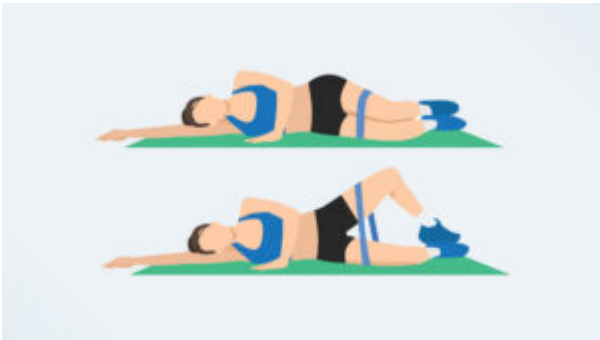


2 x 1'30" x 30? rec

Note :

Esercizio 5

- clamshell glutes band



3 x 1'30" x 30? rec

Note :

Esercizio 6

- step up



3 x 12 x 30? rec

Note : nel recupero flex estensione caviglia x 5 volte

Esercizio 6

- curl manubri + dip su panca



3 x 12+12 x 40? rec

Note :

Esercizio 7

- 1 bilanciere dritto

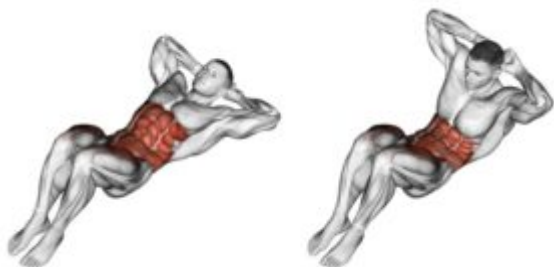


3 x 12+12

Note :

Esercizio 8

- Crunch con espirazione forzata



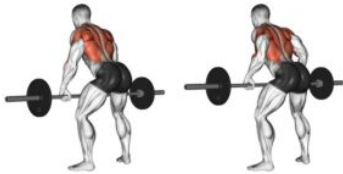
2 x 1'30" (5 espirazioni forzate con contrazioni addome)

Note :

Giorno 2 [dorso + spalle]

Esercizio 1

- rematore bilanciere



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

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

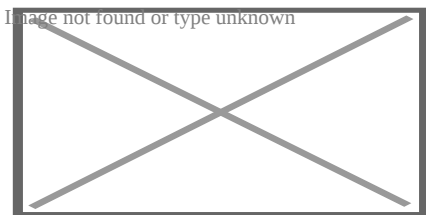
3 sett : 3 x 10/8/8 x 45? rec

4 sett : 3 x 10 con 2?isometria x 45? rec

Note :

Esercizio 2

- Rematore manubrio



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

- plank



1 sett : 3 x 1? x 45? rec

2 sett : 3 x 1'30" x 45? rec

3 sett : 3 x 2? x 45? rec

4 sett : 3 x 2-3? x 45? rec

Note :

Giorno 3 [Glutei + braccia + addome]

Esercizio 1

- slanci indietro con glutes band sul ginocchio



2 x 1'30" x 30? rec

Note :

Esercizio 2

- affondi in movimento

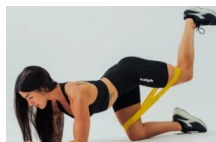


3 x 12

Note : busto inclinato in avanti , schiaccia tutto il piede a terra

Esercizio 3

- quadrupedia abduzione a lato + in alto



2 x 1'+1? x 30? rec

Note :

Esercizio 4

- ponte su panca con glutes band



3 x 1'30" (5 abd alte e 5 basse) x 30? rec

Note : glutes band sopra le ginocchia ,aprire 5 volte quando sei in alto e 5 in basso

Esercizio 5

- ponte a terra con bilanciere e glutes band



3 x 1'30?(5 abd alte e basse) x 30? rec

Note :

Esercizio 6

- ▲ Kicl back unilaterale

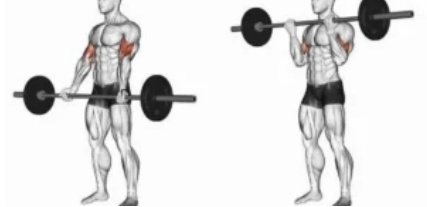


3 x 15 x 40? rec

Note :

Esercizio 7

- curl bilanciere dritto

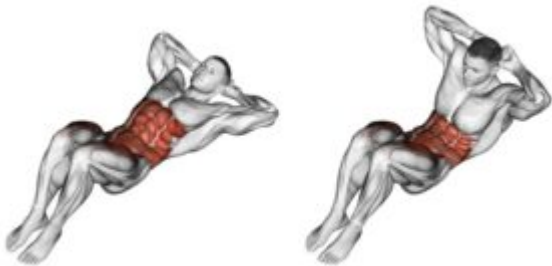


3 x 12 (f.n. 5? + 2?iso)

Note : scendi in 5? e resta 2? su in contrazione

Esercizio 8

- Crunch con espirazione forzata



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

Note :

Giorno 4 [dorso + spalle]

Esercizio 1

- piegamenti a terra



1 sett : 3 x 6 x 45? rec

2 sett : 3 x 8 x 45? rec

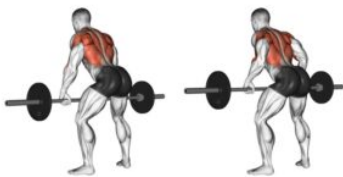
3 sett : 3 x 10x 45? rec

4 sett : 3 x 12 x 45? rec

Note : scapole chiuse e spalle basse

Esercizio 1

- rematore bilanciere



1 sett : 3 x 10 con 2?iso x 45? rec

2 sett : 3 x 12 con 2?iso x 45? rec

3 sett : 3 x 7+7+7 (Rip parziali) x 45? rec

4 sett : 3 x 15 x 45? rec

Note :

Esercizio 2

- Rematore manubrio



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

2 sett : 3 x 12 con 2?iso x 45? rec

3 sett : 3 x 20 x 45? rec

4 sett : 3 x 15 x 45? rec

Note :

Esercizio 3

- alzate busto 90°



1 sett : 3 x 12 con 2?iso x 45? rec

2 sett : 3 x 10 con 2?iso x 45? rec

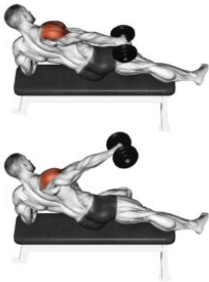
3 sett : 3 x 15 x 45? rec

4 sett : 3 x 20 x 45? rec

Note :

Esercizio 4

- Alzate laterali unilat a terra



3 x 10 x 45? rec

Note : spalla a terra

Esercizio 5

- plank



1 sett : 3 x 1? x 45? rec

2 sett : 3 x 1'30" x 45? rec

3 sett : 3 x 2? x 45? rec

4 sett : 3 x 2-3? x 45? rec

Note :

Defaticamento

Esercizio 1

- ginnastica ipopressiva (con gambe rialzate)

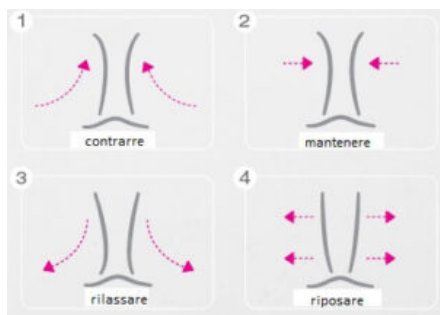


3-5 set x 2? inspirazione + 4? espirazione + vacuum max x 20? rec

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 :

Esercizio 3

- rotazioni esterne anca



2 x 8 rip x 10? rec

Note : nel recupero la respirazione diaframmatica