

Erika Mirante – I mesociclo

Descrizione

Ciao Erika

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	€80
Modalità pagamento	contanti
Data Rinnovo	21/03/2026

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

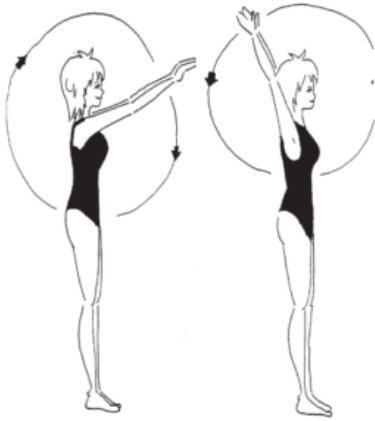
Storico				
Data	Sumo	Regular	Squat	Panca

Schede

Riscaldamento

1 esercizio

– circonduzione avanti e incrociate braccia



1 x 10 rip

Note :

2 esercizio

– stretching adduttori



1 x 20?

Note :

3 esercizio

– foam roller cervicale



1 x 30?

Note :

4 esercizio

– foam roller TFL

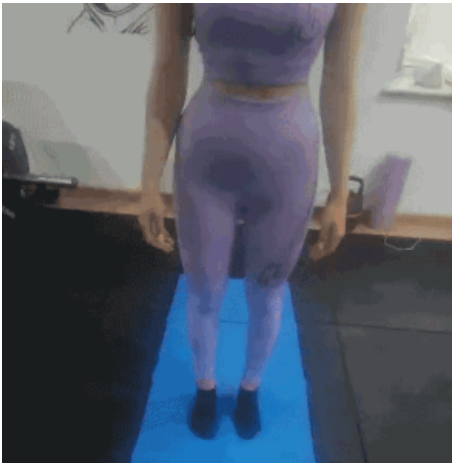


1 x 20?

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

– mobilità scapolare



1 x 20?

Note :

7 esercizio

– rolling foot



1 x 6 rip

Note :

8 esercizio

– rotazioni piedi su spikin ball



1 x 20?

Note :

Giorno 1 [Lower + del post + Tricipiti + addome]

Esercizio 1

- Glutes Machine



3 x 5 (3? iso) + 5 (3? iso) + 5 x 1? rec

Note : nel recupero fless-estensione della caviglia , guarda un punto fisso (non muovere la testa) , piede a martello , quando porti su la gamba ogni 5 ripetizioni resta 3? ferma in isometria

Esercizio 2

- Leg press 45° piedi alti e stretti



3 x 12 x 1? rec

Note : manivra di valsalva , attenta a non retrovertere il bacino quando pieghi le gambe

Esercizio 3

- Abductor machine



3 x 25 x 1?

Note :

Esercizio 4

- Hip thrust machine con glutes band

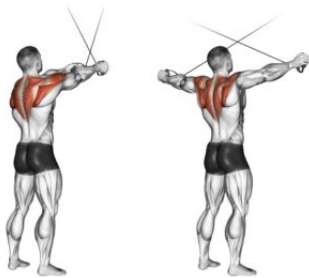


3 x 1?(3 abd alte e 5 basse) x 1? rec

Note : piedi a un palmo di distanza , mantenere l 'elastico in tensione

Esercizio 5

- croci inverse ai cavi alti



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

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

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

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

Note : gomiti paralleli alle spalle , sguardo in avanti

Esercizio 5

- dip su panca



1 sett : 3 x 10 x 45? rec

2 sett : 3 x 12 x 45? rec

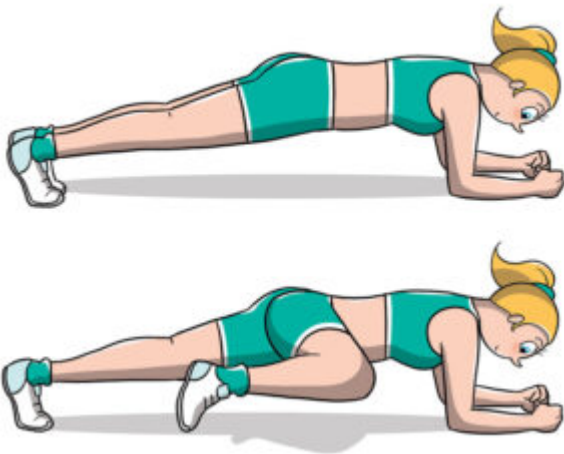
3 sett : 3 x 12 x 45? rec

4 sett : 3 x 15 x 45? rec

Note : busto vicino alla panca , gomiti stretti , gambe piegate

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 2 [Upper + cardio]

Esercizio 1

- Lat avanti



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

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

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

4 sett : 3 x 10(2? iso) x 45? rec

Note : chiudi e abbassa le scapole quando porti l'asta verso il basso

Esercizio 2

- Rowing



1 sett : 3 x 10(2?iso) x 45? rec

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

3 sett : 3 x 8 (5?iso) x 45? rec

4 sett : 3 x 15 x 45? rec

Note : pensa di spingere con il gomito , abbassa le spalle e chiudi le scapole quando porti il peso verso di te

Esercizio 3

• Lat inverso



1 sett : 3 x 12 x 45? rec

2 sett : 3 x 15 x 45? rec

3 sett : 3 x 15 x 45? rec

4 sett : 3 x 15 x 45? rec

Note : pensa di spingere con il gomito verso il basso , tieni le spalle basse quando porti le braccia giu

Esercizio 4

- Pressa deltoidi



1 sett : 3 x 10 x 45? rec

2 sett : 3 x 10x 45? rec

3 sett : 3 x 12 x 45? rec

4 sett : 3 x 12 x 45? rec

Note : poco peso!! manovra di valsalva

Esercizio 5

- Curl corda cavo basso



1 sett : 3 x 15 x 45? rec

2 sett : 3 x 12 x 45? rec

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

4 sett : 3 x 20 x 45? rec

Note : un piede avanti , gomiti stretti al fianco

Esercizio 6

- tapis roulant



1 sett : 15? vel 5,5 inc 3

2 sett : 20 ' vel 5,5 inc 3

3 sett : 25 ' vel 5,5 inc 3

4 sett : 30? vel 5,5 inc 3

Note :

Giorno 3 [Lower + del post + tricipiti + addome]

Esercizio 1

- esterno coscia al multi hip



2 x 15

Note : busto fermo , sguardo in avanti

Esercizio 2

- Hip thrust machine con glutes band



3 x 1? (5 abd basse + 5 abd alte) x 1? rec

Note : larghezza piedi , una mano di distanza

Esercizio 3

- slanci indietro cavo basso



3 x 20 x 1? rec

Note : nel recupero fles-estensione caviglia , busto leggermente inclinato

Esercizio 4

- Leg press 45° piedi larghi e alti



3 x 12 x 1? rec

Note : piedi ruotati esternamente , manovra di valsalva , non iperestendere le ginocchia

Esercizio 5

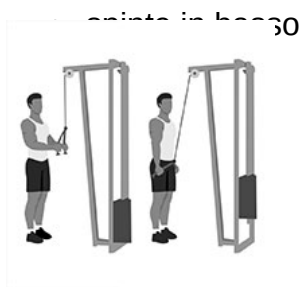
- vertical row presa prona alta



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

Note : gomiti alti , chiudi le scapole quando porti indietro il peso , sguardo avanti

Esercizio 6



4 x 15/12/12/20 x 45? rec

Note : busto leggermente inclinato , gomiti stretti al fianco

Esercizio 7

- plank con espirazione forzata



3 x 1? (espirazioni forzate con contrazioni addome)

Note :

Defaticamento

Esercizio 1

- ginnastica ipopressiva (con gambe rialzate)

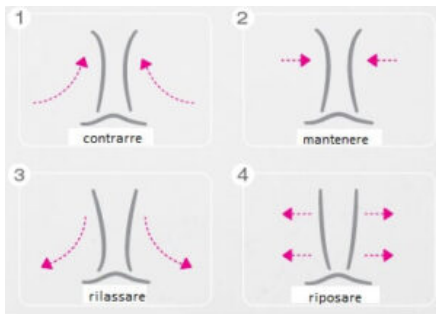


3-5 set x 2? inspirazione + 4? espirazione + vacuum max x 20? rec

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

- mobilità anca 1

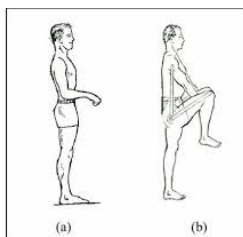


2 x 20? allungamento

Note :

Esercizio 4

- mobilità anca 2



2 x 20? allungamento

Note :