

Francesca Ciardi – mesociclo 2

Descrizione

Ciao Francesca

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	08/12/2025

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

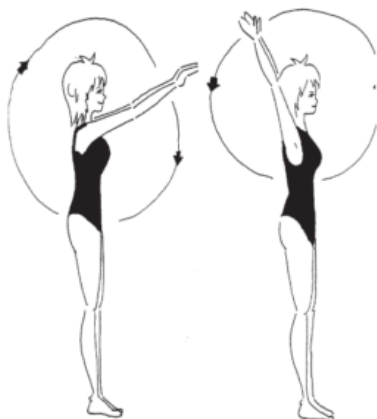
Storico				
Data	Sumo	Regular	Squat	Panca

Schede

Riscaldamento

1 esercizio

– circonduzione avanti e incrociate braccia



1 x 10 rip

Note :

2 esercizio

– circonduzione avanti e incrociate braccia



1 x 20?

Note :

3 esercizio

– foam roller cervicale



1 x 30?

Note :

4 esercizio

– foam roller TFL

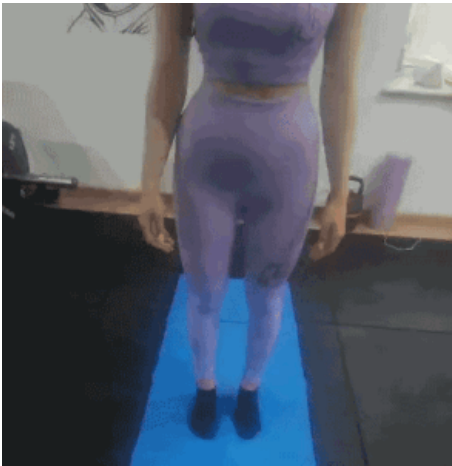


1 x 20?

Note :

5 esercizio

– Press- out

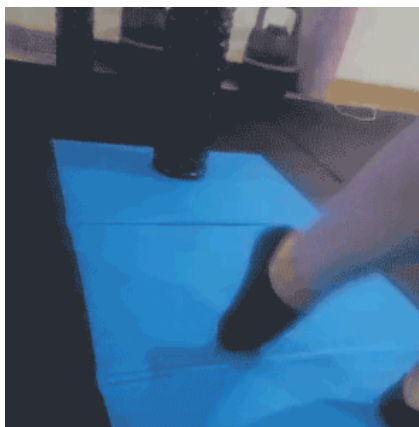


1 x 6 rip x 3? iso

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

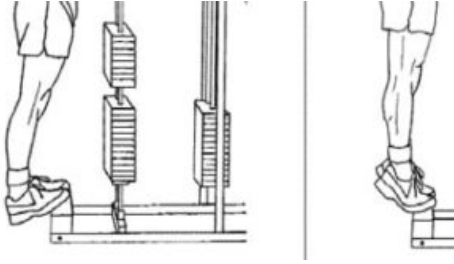


1 x 20?

Note :

8 esercizio

– flesso-estensione caviglia



1 x 10 rip

Note :

9 esercizio

– mobilità anca



1 x 12 dx e sx 2 x 12 sx

Note :

10 esercizio

– riscaldamento specifico

prima d'iniziare gli esercizi caricati , fai nell'esercizio che dovrai eseguire 2 set di avvicinamento

1 x 8 (pochissimo peso) rec 20? 1 x 8 (aumenta il peso)

se ti senti ancora fredda e non pronta , aumenta il peso e fai solo 4-5 rip , rec 40?

e inizia l'esercizio

Note :

Giorno 1 [Glutei + gambe + Tricipiti + addome]

Esercizio 1

- Abductor machine



3 x 25 x 30? rec

Note : nel recupero fles-estensione caviglia

Esercizio 2

- affondo inverso

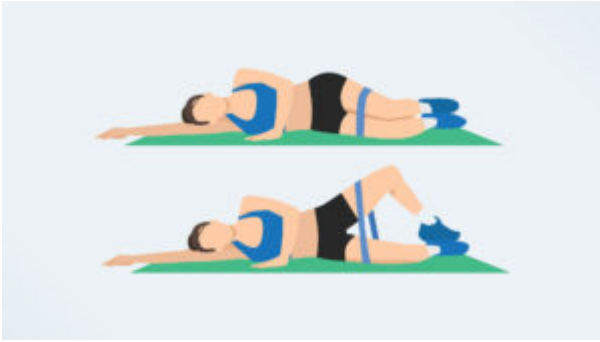


3 x 10 x 1? rec

Note : schiaccia tutto il piede a terra , il ginocchio avanti in asse con il piede , busto inclinato in avanti , nel recupero flesso-estensione caviglie

Esercizio 3

- clamshell glutes band

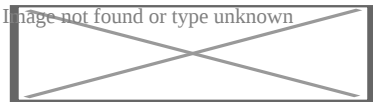


2 x 1'30" x 30? rec

Note :

Esercizio 4

- quadrupedia 3 movimenti con glutes band



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

Note :

Esercizio 5

- Leg press orizzontale piedi alti e stretti



1 sett : 4 x 10/8/8/6 x 1 ' rec

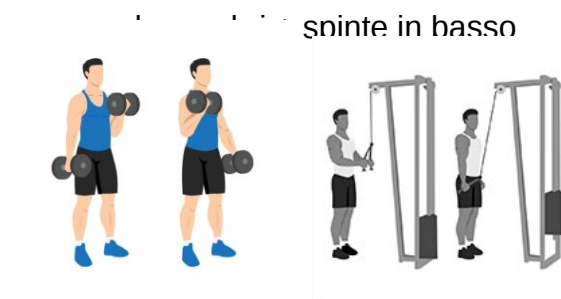
2 sett: 3 x 8/8/6 x 1? rec

3 sett: 2 x 8/6 x 1? rec

4 sett: al posto della leg press , fai 5? di scala o ellittica

Note : piedi alti e stretti, nel recupero flessione-estensione caviglia

Esercizio 6



3 x 12+12 x 40? rec

Note :

Esercizio 7

- dip su panca



3 x 12 x 30? rec

Note :

Esercizio 8

- spinte in basso corda

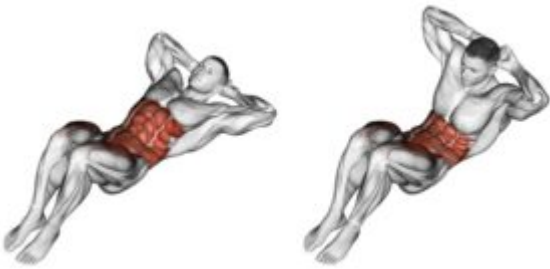


3 x 6 pesanti + 20 leggere x 30? rec

Note :

Esercizio 9

- Crunch con espirazione forzata



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

Note :

Giorno 2 [dorso + spalle + cardio]

Esercizio 1

- low row machine



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 : quando port le braccia indietro abbassa e chiudi le scapole

Esercizio 2

- lat inversa



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 : abbassa le scapole quando porti giu le braccia

Esercizio 3

- Peck back



1 sett : 3 x 15 x 45? rec

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

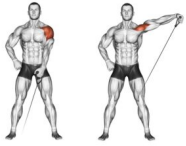
3 sett : 3 x 10x 45? rec

4 sett : 3 x 12 x 45? rec

Note : mantieni gomiti altezza spalle

Esercizio 4

- Alzate laterali da seduta

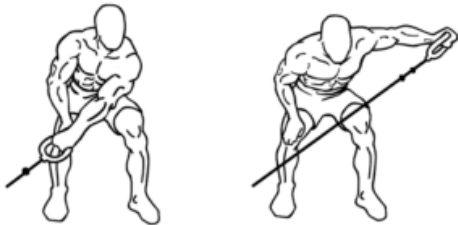


3 x 12 x 45? rec

Note :

Esercizio 5

- alzate laterali 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 : 5? vel 5,5 inc 2

2 sett : 7 ' vel 5,5 inc 2

3 sett : 10 ' vel 5,5 inc 2

4 sett : 12? vel 5,5 inc 2

Note : camminata veloce (nel caso riduci la velocità) quando hai terminato fai 8 flessi estensioni della caviglia e poi parte finale (defaticamento)

Giorno 3 [Glutei + Braccia + addome]

Esercizio 1

- estensioni laterali cavo basso

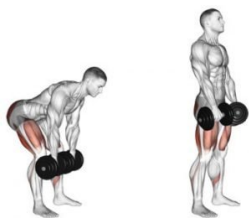


3 x 15 x 30? rec

Note : il movimento è cortissimo e nel recupero flessi-estensione della caviglia

Esercizio 2

- Rdl manubri



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

2 sett : 3 x 10/8/8 x 1? rec

3 sett: 3 x 8/8/6 x 1'30" rec

4 sett : al posto dello stacco fai 10? di scala o ellittica

Note : utilizza la cinta , spingi forte tutto il piede a terra pensando di abbassare il pavimento , esegui la manovra di valsalva , guarda un punto fisso , mantieni la normale curva fisiologica

Esercizio 3

- flessione gamba cavo basso



1 sett : 3 x 15 x 1 ' rec

2 sett: 3 x 12 x 1? rec

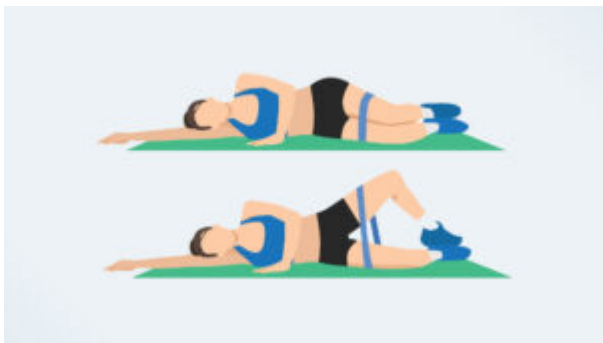
3 sett: 3 x 12/10/10 x 1? rec

4 sett: 3 x 12 x 1? rec

Note : cavigliera cavo basso , fletti la gamba mantenendo la coscia ferma , nel recupero flesso estensione cavo basso

Esercizio 4

- clamshell glutes band



3 x 1'30" x 30? rec

Note :

Esercizio 5

- curl manubri da seduto



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

- curl cavo basso + spinte in basso triangolo

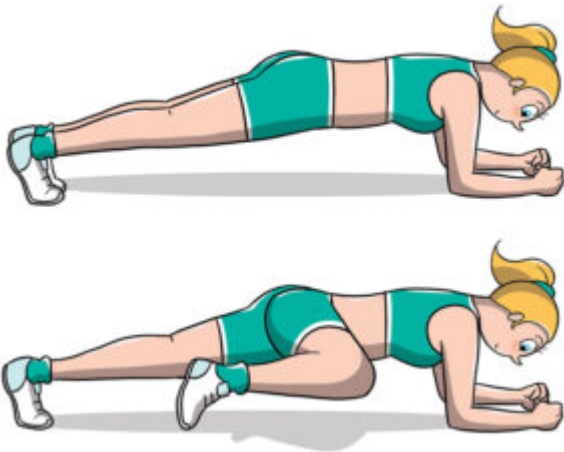


3 x 12+12 x 45? rec

Note :

Esercizio 7

- plank con espirazione forzata e movimenti alternati ogni 2 rip della gamba



1 sett : 3 x 1? con espirazione forzata x 30? rec

2 sett : 3 x 1'30" con espirazione forzata x 30? rec

3 sett : 2 x 2? con espirazione forzata x 30? rec

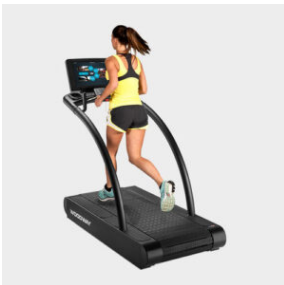
4 sett : 3 x 2? con espirazione forzata x 30? rec

Note :

Cardio mattina

Esercizio

- tapis roulant



30?-40? vel 5,5 km/h inc 3

Note : dobbiamo arrivare a 10.000 passi al giorno

Defaticamento

Esercizio 1

- ginnastica ipopressiva (con gambe rialzate)

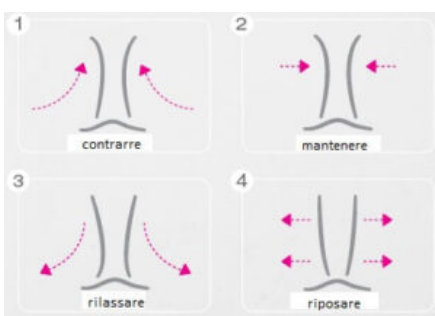


3-5 set x 2? inspirazione + 4? espirazione + vacuum max x 20? rec

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 :