

Ilaria Loreti

Descrizione

Ciao Ilaria

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 (lavoro metabolico)

Buon allenamento!

CONTABILITÀ

Pacchetto	Dettaglio
Tipo pacchetto	4 settimane
Costo	
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

Esercizio 1

- gobba e sella

1 x 30?

Note :

Esercizio 2

- mobilità adduttori

1 x 30?

Note :

Esercizio 3

- foam roller sulla parte alta

1 x 30?

Note :

Esercizio 4

- foam roller TFL

1 x 30?

Note :

Esercizio 5

- press – out

1 x 30?

Note :

Esercizio 6

- rolling foot

1 x 30?

Note :

Esercizio 7

- flesso-estensione caviglia

1 x 30?

Note :

Esercizio 8

- spikin ball

1 x 30?

Note :

Esercizio 9

- abduzione glutes band in piedi

1 x 30?

Note :

Esercizio 10

- abduzione da seduto con glutes band

1 x 30?

Note :

Giorno 1 [Gambe + Glutei + braccia]

Esercizio 1

- Hip thrust bilanciata con glutes band

1 sett : 4 x 12 (2 abduzioni basse + 4 abduzioni alte) x 1 ' rec

2 sett: 4 x 15 (2 abduzioni basse + 4 abduzioni alte) x 1 ' rec

3 sett: 4 x 12 (5 abduzioni basse + 5 abduzioni alte) x 1 ' rec (f.n. 5?)

4 sett: 4 x 15 (5 abduzioni basse + 5 abduzioni alte) x 1 ' rec

Note :

Esercizio 2

- glutes machine

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

2 sett: 4 x 15(iso 2?) x 1? rec

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

4 sett: 4 x20 x 1? rec

Note :

Esercizio 3

- affondi in movimento con manubri

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

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

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

4 sett: 3 x 2? x 1? rec

Note : *nel recupero flessio-estensione della caviglia*

Esercizio 4

- Leg curl da sdraiato

1 sett : 3 x 12 (iso 3?) x 1 ' rec

2 sett: 3 x 15 (iso 2?) x 1? rec

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

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

Note :

Esercizio 5

- curl asta dritta cavo basso

1 sett : 3 x 12 (f.n. 8?) x 1 ' rec

2 sett: 3 x 15 (f.n. 5? + 2?iso) x 1? rec

3 sett: 4 x 12 (f.n. 6? + iso 3?) x 1? rec

4 sett: 3 x 25 x 1? rec

Note :

Esercizio 6

- spinte in basso corda

1 sett : 3 x 12 (f.n. 8?) x 1 ' rec

2 sett: 3 x 15 (f.n. 5? + 2?iso) x 1? rec

3 sett: 4 x 12 (f.n. 6? + iso 3?) x 1? rec

4 sett: 3 x 25 x 1? rec

Note :

Giorno 2 [Dorso + spalle + addome + cardio]

Esercizio 1

- rematore manubrio unilaterale p.piana



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

2 sett: 3 x 15 x 1? rec

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

4 sett: 3 x15 (iso2?) x 1? rec

Note : *spingere con il gomito*

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 : *spingere con il gomito*

Esercizio 3

- Australian pull-up



1 sett : 3 x max x 1 ' rec

2 sett: 3 x max (iso 2?) x 1? rec

3 sett: 3 x max (iso 5?) x 1? rec

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

Note :

Esercizio 4

- Rematore Barra T

1-2-3-4 sett : 3 x 10 x 45?

Note : *busto quasi a 90° (utilizzare la cinta)*

Esercizio 5

- Croci inverse ai cavi alti

1 sett : 3 x 12 x 1 ' rec

2 sett: 4 x 12 x 1? rec

3 sett: 3 x 15 (iso 2?) x 1? rec

4 sett: 4 x 15 (iso 2?) x 1? rec

Note : *gomiti alti , paralleli alla spalla e mantenere lo stesso arco di apertura tra avambraccio e braccio*

Esercizio 6

- alzate busto 90°



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

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

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

4 sett: 4 x 15/12/10/10 x 1? rec

Note :

Esercizio 7

- alzate laterali da seduto

1 sett : 1 x 50

2 sett: 1 x 70

3 sett: 2 x 50

4 sett: 1 x 100

Note :

Esercizio 8

- plank a terra

1 sett : 3 x 1'30 x 1 ' rec

2 sett: 3 x 2? x 1? rec

3 sett: 2 x max x 1? rec

4 sett: 2 x max x 30? rec

Note : *espirazione forzata + contrazione addome*

Esercizio 9

- scala

1 sett : 8?

2 sett: 10?

3 sett: 12?

4 sett: 15?

Note :

Giorno 3 [Gambe + Glutei + Tricipiti]

Esercizio 1

- stacco rumeno con manubri

1 sett : 3 x 12 x 1 ' rec

2 sett: 3 x 15 x 1? rec

3 sett: 4 x 12 x 1? rec

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

Note :

Esercizio 2

- squat bilanciere

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

2 sett: 3 x 10/8/6 x 1? rec

3 sett: 4 x 12/10/8/6 x 1? rec

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

Note :

Esercizio 3

- hip thrust machine con glutes band

1 sett : 3 x 12 (3 abduzioni alte e basse) x 1 ' rec

2 sett: 3 x 15 (4 abduzioni alte e basse) x 1? rec

3 sett: 4 x 12 (3 abduzioni alte e basse) x 1? rec

4 sett: 4 x12 (5 abduzioni alte e basse) x 1? rec

Note :

Esercizio 4

- abductor machine

1 sett : 3 x 25 x 1 ' rec

2 sett: 3 x 30 x 1? rec

3 sett: 4 x 20 (con 2? iso) x 1? rec

4 sett: 4 x 25 (con 3? iso) x 1? rec

Note :

Esercizio 5

- hip thrust machine con glutes band

1 sett : 3 x 12 (3 abduzioni alte e basse) x 1 ' rec

2 sett: 3 x 15 (4 abduzioni alte e basse) x 1? rec

3 sett: 4 x 12 (3 abduzioni alte e basse) x 1? rec

4 sett: 4 x12 (5 abduzioni alte e basse) x 1? rec

Note :

Esercizio 6

- kick back manubrio unilaterale

1 sett : 3 x 12 x 1 ' rec

2 sett: 3 x 15 x 1? rec

3 sett: 4 x 12 x 1? rec

4 sett: 4 x 12 x 1? rec

Note :

Esercizio 7

- dip su panca

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 max x 1? rec

Note :

Giorno 4 [Glutei + Dorso + del. posteriore + Addome +cardio]

Esercizio 1

- quadrupedia con glutes band

1 sett : 2 x 30?abduzione + 30? gamba piegata in alto + 30? gamba tesa x 1 ' rec

2 sett: 2 x 30?abduzione + 30? gamba piegata in alto + 30? gamba tesa x 1 ' rec

3 sett: 2 x 30?abduzione + 30? gamba piegata in alto + 30? gamba tesa x 1 ' rec

4 sett: 2 x 30?abduzione + 30? gamba piegata in alto + 30? gamba tesa x 1 ' rec

Note :

Esercizio 2

- Single leg kick back al multipower

1 sett : 3 x 12 x 1 ' rec

2 sett: 3 x 15 x 1? rec

3 sett: 4 x 12 x 1? rec

4 sett: 4 x15 x 1? rec

Note :

Esercizio 3

- rematore cavo basso asta dritta

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

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

3 sett: 4 x 12/10/8/6 x 1? rec

4 sett: 4 x10/8/8/6 x 1? rec

Note :

Esercizio 4

- lat avanti larga

1 sett : 3 x 12 x 1 ' rec

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

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

4 sett: 4 x10/8/8/6 x 1? rec

Note :

Esercizio 5

- peck back

1 sett : 3 x 12(3? iso) x 1 ' rec

2 sett: 3 x 15 (2?iso) x 1? rec

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

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

Note :

Esercizio 6

- Plank braccia tese + crunch su fitball

1 sett : 3 x 1? + 15 rip x 1 ' rec

2 sett: 3 x 1'30" + 15 rip x 1? rec

3 sett: 3 x 1'30" + 15 rip x 1? rec

4 sett: 3 x 2? + 20 rip x 1? rec

Note :

Esercizio 7

- tapis roulant

1 sett : 15? vel 6 km/h inc 8

2 sett: 15? vel 8 km/h inc 4

3 sett: 20? vel 5,5 km/h inc 8

4 sett: 25? vel 6 km/h inc 8

Note :

Defaticamento

Esercizio 1

- ginnastica ipopressiva (con gambe rialzate)

3-5 set x 2?inspirazione + 4? espirazione + vacumm 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 :