

Leonardo Caldaroni

Descrizione

Ciao leonardo

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 II° Mesociclo (definizione 2)

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

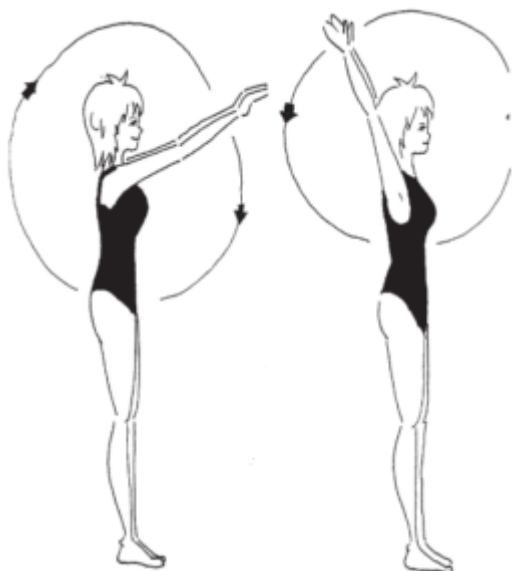
Storico				
Data	Sumo	Regular	Squat	Panca

Schede

Riscaldamento

1 esercizio

– circonduzione avanti e incrociate braccia



1 x 10 rip

Note :

2 esercizio

– foam roller cervicale

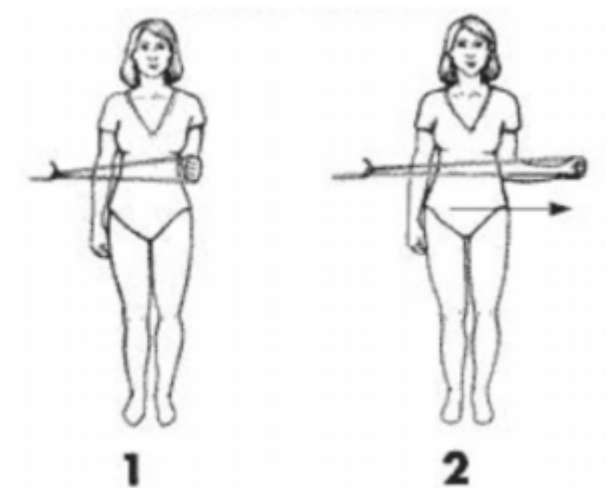


1 x 30?

Note :

3 esercizio

– aperture a L con elastico (extrarotatori)



1 x 20 rip

Note : gomito stretto al fianco

4 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

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

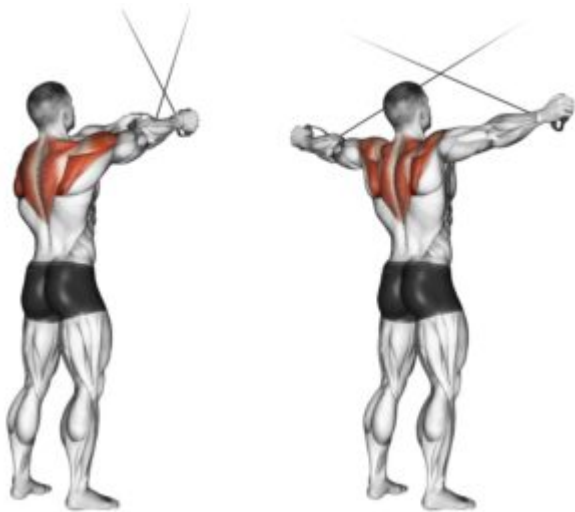


1-2-3-4 sett : 3 x 10 x 45?

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

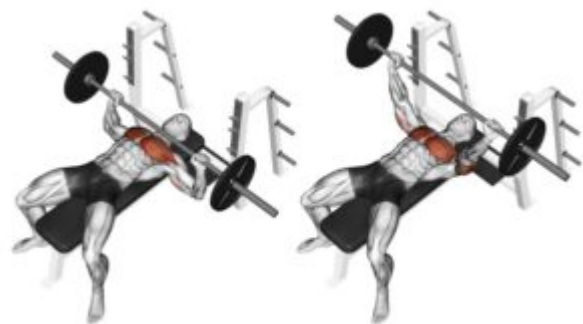
4 sett: 2 x max x 30? rec

Note : *espirazione forzata + contrazione addome*

Giorno 2

Esercizio 1

- distensione bilanciere p.piana



1 sett : 3 x 12 x 1 ' rec

2 sett: 3 x 15 x 1? rec

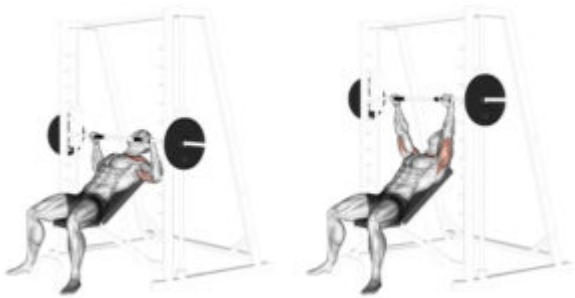
3 sett: 4 x 12 (iso 2?) x 1? rec

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

Note : adduzione e depressione scapolare

Esercizio 2

- distensione p.inclinata multipower



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 x 12/10/8/6 x 1? 30?rec

Note : adduzione e depressione scapolare

Esercizio 3

- lat pull-down braccia semi-tese



1 sett : 3 x 8 x 1 ' rec

2 sett: 3 x 10 x 1? rec

3 sett: 4 x 8 x 1? rec

4 sett: 4 x 10 x 1? rec

Note :

Esercizio 4

- French press panca piana manubri



1 sett : 3 x 8 x 1 ' rec

2 sett: 3 x 10 x 1? rec

3 sett: 4 x 8 x 1? rec

4 sett: 4 x 10 (iso2?) x 1? rec

Note : gomito in asse verticale spalla

Esercizio 5

- spinte in basso corda



1 sett : 3 x 10 (f.n. 5?) x 1 ' rec

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

3 sett: 4 x 10 (f.n. 5?) x 1? rec

4 sett: 4 x 12 (f.n. 5?) x 1? rec

Note : gomito stretto al fianco

Esercizio 6

- sollevamento gambe tese alle parallele



1 sett : 4 x 12 x 1 ' rec

2 sett: 4 x 15 x 1? rec

3 sett: 3 x 20 x 1? rec

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

Note :

Giorno 3

Esercizio 1

- Leg press 45°



1 sett : 4 x 12 (f.n. 5?) x 1 ' rec

2 sett: 4 x 15/12/10/8 x 1? rec

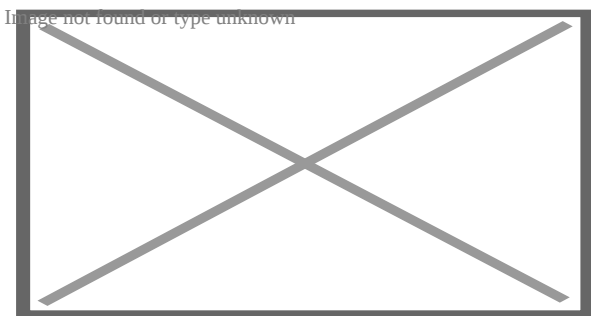
3 sett: 4 x 12 (f.n. 5?) x 1? rec

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

Note :

Esercizio 2

- Leg exstension



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

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

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

4 sett: 4 x10 (f.n. 8? + iso2?) 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

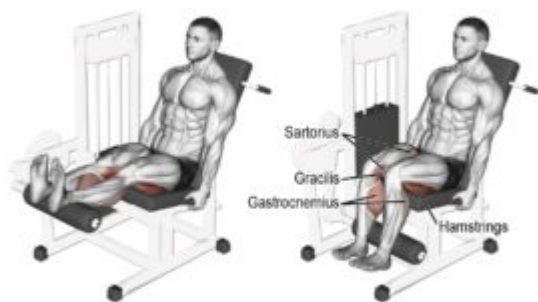
3 sett: 3 x 10/12/15 x 1? rec

4 sett: 3 x 2? x 1? rec

Note :

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 bilanciere EZ angolato (presa larga)



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

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

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

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

Note :

Esercizio 6

- 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 :

Giorno 4

Esercizio 1

- rowing presa larga



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 x 15 (iso2?) x 1? rec

Note :

Esercizio 2

- pulley basso presa prona larga altezza spalle



1 sett : 3 x 12 (2?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 x 15 (iso2?) x 1? rec

Note :

Esercizio 3

- rematore multipower presa prona



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 x 10/8/8/6 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 x 10/8/8/6 x 1? rec

Note :

Esercizio 5

- alzate busto 90° unilaterale cavo basso



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 15 x 1? rec

Note :

Esercizio 6

- 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 7

- 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 8

- 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

- stretching petto

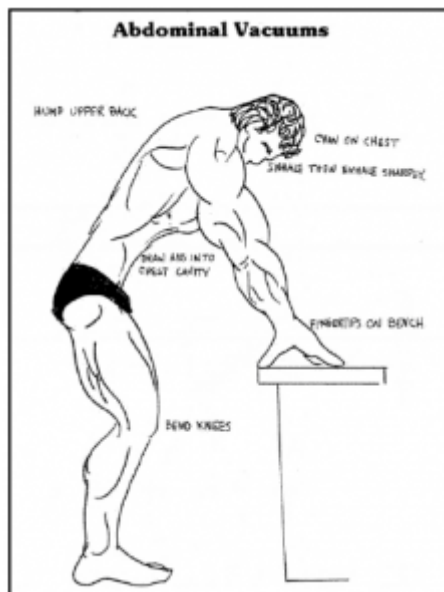


2 set x 30? x 20? rec

Note :

Esercizio 2

- vacumm addominale



2? inspira + 4? espira + vacumm MAX

Note :