

Mariachiara Fiore – mesociclo 3

Descrizione

Ciao Mariachiara

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 III° 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

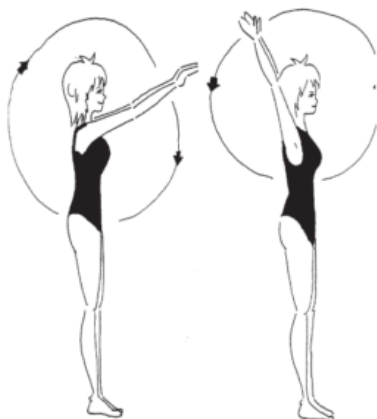
Storico				
Data	Sumo	Regular	Squat	Panca

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

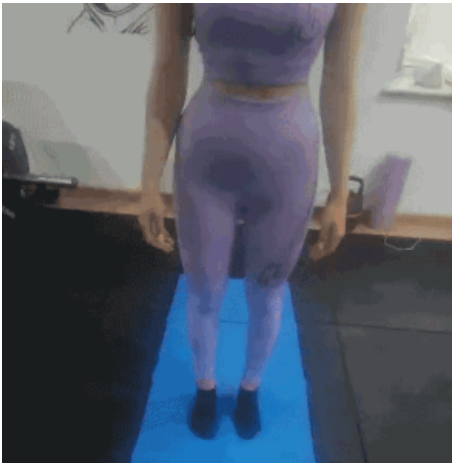


1 x 20?

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

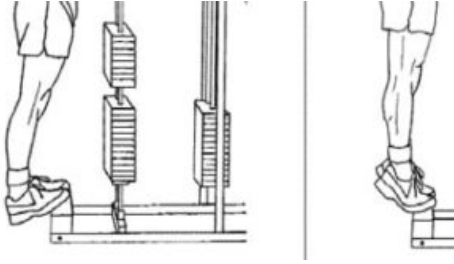


1 x 20?

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 [lower + Braccia + addome]

Esercizio 1

- Abduzioni da seduta con elastico



3 x 1.30min x 30? rec

Note : nel recupero fles-estensione caviglia

Esercizio 2

- hip thrust bilanciere con elastico



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

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

3 sett. 3 x 1'30?(6 abd alte e 5 basse) x 30? rec

4 sett. 3 x 1'30? (8 abd alte e 5 basse) x 30? rec

Note : nel recupero gambe tese

Esercizio 3

- Abductor machine

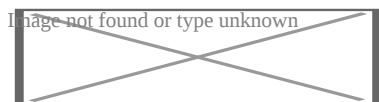


1-4 sett 3 x 15 + (f.n 2?) x 30? rec

Note : nella fase negativa (f.n) scendere in due secondi

Esercizio 4

- quadrupedia 3 movimenti con glutes band

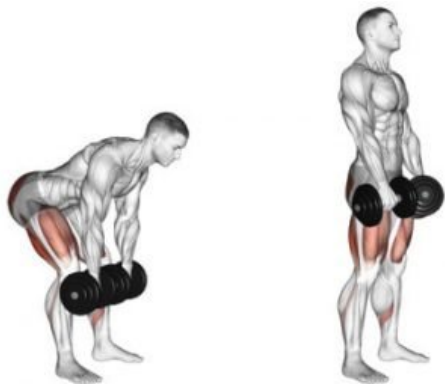


1 x 30? abduzione + 30? gamba piegata + 30? gamba tesa

Note :

Esercizio 5

- Stacco rdl manubri



1 sett : 4 x 10 (F.N 3?) x 1 ' rec

2 sett: 3 x 8 (F.N 2?) x 1? rec

3 sett: 2 x 10 x 1? rec

4 sett: al posto degli rdl , fai 5? di scala o ellittica

Note : schiaccia bene i piedi a terra e usa la cinta

Esercizio 6

- curl cavo basso + spinta in basso singole

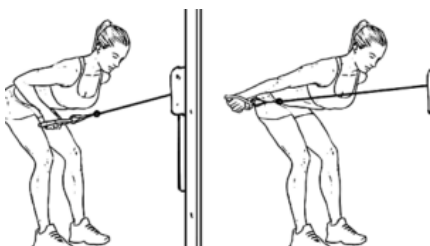


1-4 sett: 3 x 10+10 x 40? rec

Note : per le spinte in basso busto leggermente flesso in avanti

Esercizio 7

- Kick back ai cavi



1 sett: 3×10 x 40?rec

2 sett: 3×12 x 40?rec

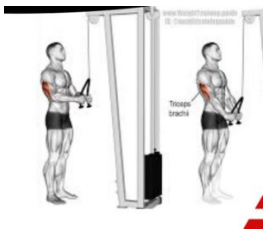
3 sett: 3×10 (F.N 2?) x 40?rec

4 sett: 3×12 (F.N 2?) x 40?rec

Note : busto flesso in avanti e carrucola all'altezza del bacino

Esercizio 8

- spinte in basso corda

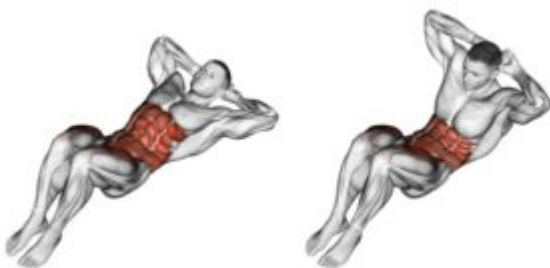


1-4 sett: 3 x 8 pesanti + 15 leggere x 30? rec

Note :

Esercizio 9

- Crunch con espirazione forzata



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

Note :

Giorno 2 [Upper]

Esercizio 1

- low machine presa neutra



1 sett : 3 x 10+8 x 45? rec

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

3 sett : 3 x 12 (f.n 2?) x 45? rec

4 sett : 3 x 10 (f.n 3?) x 45? rec

Note : quando porti le braccia indietro abbassa e chiudi le scapole ed usa la trazybar

Esercizio 2

- rematore manubri su panca 45



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

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

3 sett : 3 x 15 x 45? rec

4 sett : 3 x 20 x 45? rec

Note : abbassa le scapole quando porti su i gomiti

Esercizio 3

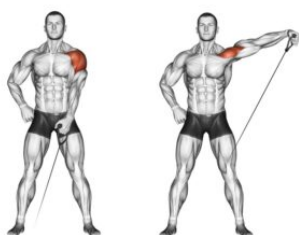


1-4 sett : 3 x 12+10 x 45? rec

Note : scapole depresse e addotte e i gomiti verso il bacino

Esercizio 4

- Alzate laterali cavo basso



1-4 sett: 3 x 8-10 (f.n 2?) x 45? rec

Note : scapole addotte e depresse e non superare la spalla con i polsi

Esercizio 5

- lento avanti manubri su panca



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

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

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

4 sett : 3 x 12/10 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 [Lower+ Braccia + addome]

Esercizio 1

- leg press orizzontale



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

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

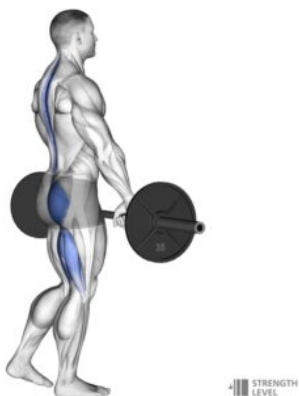
3 sett: 3 x 10/10/10 x 45? rec

4 sett: 3 x 15 x 45? rec

Note : piedi larghezza anche e ginocchio a 90 gradi e nel recupero fless-estensione della caviglia

Esercizio 2

- Rdl manubri mono



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

2 sett : 3 x 10/10 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

- affondo bulgaro



1 sett : 3 x 8 x 1 ' rec

2 sett: 3 x 10 x 1? rec

3 sett: 3 x 6 x 1? rec

4 sett: 3 x 12 x 1? rec

Note :

Esercizio 4

- slanci posteriori cavo basso

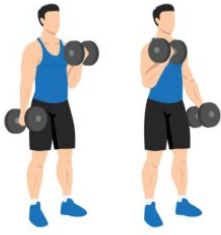


3 x 12? (f.n 3?) x 30? rec

Note :

Esercizio 5

- curl manubri in piedi



1 sett : 3 x 12+8 x 45? rec

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

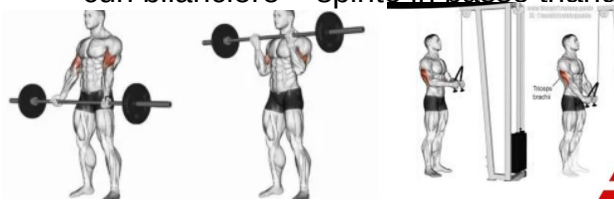
3 sett : 3 x 12 (2?iso) x 45? rec

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

Note :

Esercizio 6

- curl bilanciere + spinte in basso triangolo

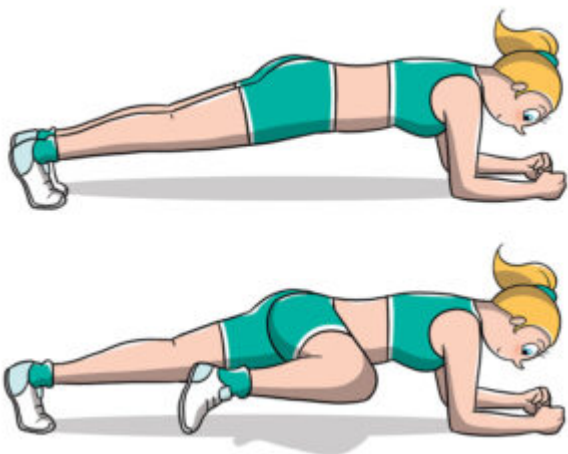


3 x 12+12 x 45? rec

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 :

Giorno 4 [Stacco tecnico]

Esercizio 1

- Stacco sumo bilanciere



1 sett :

1 x 3 pret + 2 rip complete x 10+10 kg x 30? rec

1 x 2 pret + 3 rip complete x 12 + 12 kg x 30? rec

1 x 2 pret + 5 rip complete x 12 + 12 kg x 1? rec

1 x 2 pret + 6 rip complete x 12 +12 kg

1 x 2 pret + 6 rip complete x 12 +12 kg

2 sett :

1 x 3 pret + 3 rip complete x 10+10 kg x 30? rec

1 x 2 pret + 5 rip complete x 12 + 12 kg x 30? rec

1 x 2 pret + 5 rip complete (f.c. 5?) x 12 + 12 kg x 1? rec

1 x 2 pret + 6 rip complete (f.c. 5?) x 12 +12 kg

1 x 2 pret + 6 rip complete (f.c. 5?) x 12 +12 kg

3 sett :

1 x 2 pret + 4 rip complete x 10+10 kg x 30? rec

1 x 2 pret + 6 rip complete (2?fermo sotto il ginocchio) x 12 + 12 kg x 1? rec

1 x 1 pret + 6 rip complete (f.c. 5?) x 15 + 15 kg x 1? rec

1 x 1 pret + 8 rip complete (f.c. 5?) x 15 +15 kg

1 x 1 pret + 8 rip complete (f.c. 5?) x 15 +15 kg

4 sett :

1 x 1 pret + 6 rip complete x 12+12 kg x 30? rec

1 x 1 pret + 6 rip complete (2?fermo sotto il ginocchio) x 15 + 15 kg x 1'30" rec

1 x 1 pret + 6 rip complete (f.c. 5?) x 17 + 17 kg x 1'30" rec

1 x 1 pret + 8 rip complete x 20+20 kg

1 x 1 pret + 8 rip complete x 20+20 kg

Tips stacco :

- piedi leggermente ruotati esternamente
- sguardo in avanti
- posizionamento presa mani (larghezza spalle)
- clavicola in linea verticale sul bilanciere
- piede schiaccia forte a terra
- spalle morbide
- manovra di valsalva

- Nel **pretensionamento** immaginare di abbassare il pavimento e di avere una corda tirata dietro le spalle che vi tira su (non staccare il bilanciante)

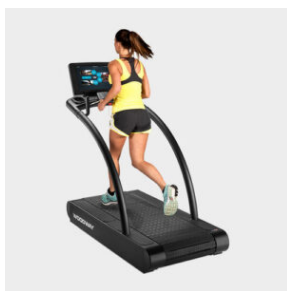
- mandami i video delle alzate !!!

Note : terminato lo stacco , dedicati allo stretching , respirazione diaframmatica e vacumm

Cardio mattina

Esercizio

- tapis roulant



1 sett: 35? vel 5.5 km/h

2 sett: 40? vel 5.5 kmh

1 sett: 45? vel 5.5 km/h

1 sett: 50? vel 5.5 km/h

Note : dobbiamo arrivare a 10.000 passi al giorno e al termine di ogni sessione 10 flesso estensioni della caviglia, nel caso in cui durante la sessione sentissi le gambe gonfie fermarsi e defluire con le flesso estensioni

Defaticamento

Esercizio 1

- ginnastica ipopressiva (con gambe rialzate)

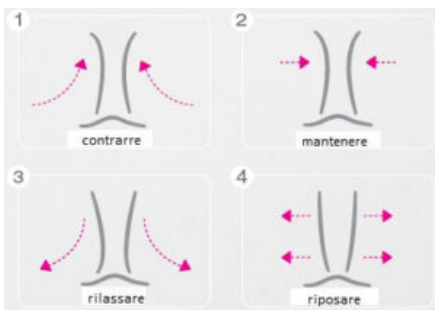


3-5 set x 2? inspirazione + 4? espirazione + vacuum max x 20? rec

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 4

- stretching pettorale

3 x 30? allungamento

Note :