

Mariachiara Fiore – mesociclo 4

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

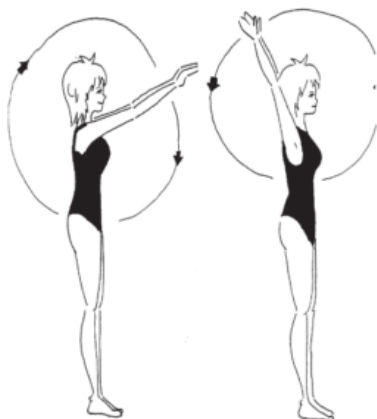
Storico				
Data	Sumo	Regular	Squat	Panca

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

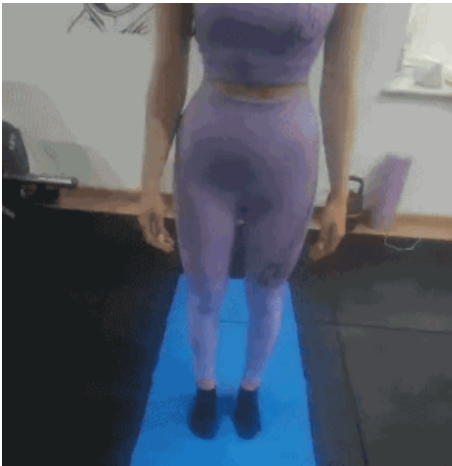


1 x 20?

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

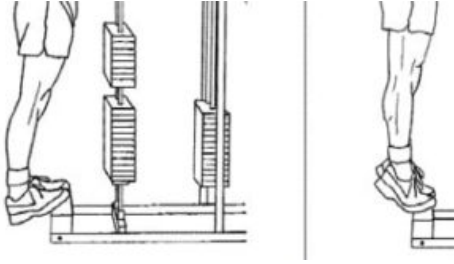


1 x 20?

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

- Abd machine



3 x 25 x 30? rec

Note : nel recupero fles-estensione caviglia

Esercizio 2

- hip thrust bilanciere



1 sett. 3 x 15 x 1'30" rec

2 sett. 3 x 15/12/12 x 1'30" rec

3 sett. 3 x 12/10/8 x 1'30" x 1'30" rec

4 sett. 3 x 10/10/8 x 1'30" x 1'30" rec

Note : gambe a 90° , piedi e ginocchia frontali

Esercizio 3

- Affondo bulgaro

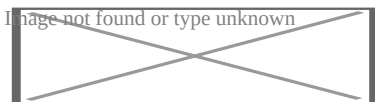


1-4 sett 3 x 12/10/8

Note : nel recupero flex estensione della caviglia

Esercizio 4

- quadrupedia abduzione con glutes band



1 x 1'30" abduzione a lato

Note :

Esercizio 5

- Stacco rdl



1 sett : 4 x 10 x 1 ' rec

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

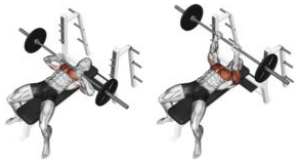
3 sett: 3 x 10 x 1? rec

4 sett: 3 x 10/8/6 x 1'30" rec

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

Esercizio 6

- disten bilanciata p.piana presa stretta



1-4 sett: 3 x 12/10/8 x 40? rec

Note : scapole addotte e depresse , presa larghezza spalle

Esercizio 7

- French press manubri



1 sett: 3x10 x 40?rec

2 sett: 3x12 x 40?rec

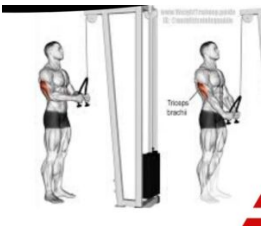
3 sett: 3x10 (F.N 2?) x 40?rec

4 sett: 3x12 (F.N 2?) x 40?rec

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

Esercizio 8

- spinte in basso corda

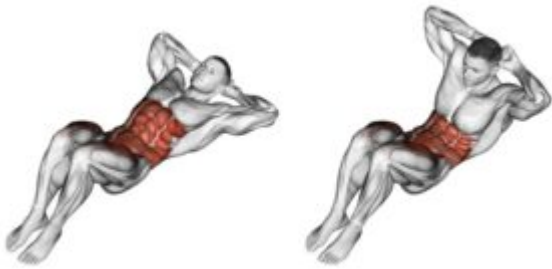


1-4 sett: 3 x drop set (almeno 3 scalate)x 30? rec

Note :

Esercizio 9

- Crunch con espirazione forzata



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

Note :

Giorno 2 [Upper]

Esercizio 1

- pulley



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

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

3 sett : 3 x 10 (f.n. 5?) x 45? rec

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

Note :

Esercizio 2

- lat avanti



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

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

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

4 sett : 3 x 8 x 45? rec

Note : abbassa le scapole quando porti su i gomiti

Esercizio 3

- lat inverso



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

Note :

Esercizio 4

- shoulder press



1-4 sett: 3 x 10 (f.n 6?) x 45? rec

Note

Esercizio 5:

- alzate laterali in piedi



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

- stacco sumo bilanciato



1 sett: 4 x 6 x 45? rec

2 sett: 4 x 6 x 45? rec

3 sett: 4 x 8/6/6/5 x 45? rec

4 sett: 3 x 5 x 45? rec

Note : sguardo in avanti , spingi con tutto il piede a terra , mantieni la normale curva fisiologica , spalle morbide e basse , compattezza core con manovra di valsalva

Esercizio 2

- Rdl manubri mono con rialzo sotto il tallone e sotto l'alluce



1 sett : 3 x 12 x 1? rec

2 sett : 3 x 12 x 1? rec

3 sett: 3 x 10 x 1'30" rec

4 sett : 3 x 12 x 1? rec

Note : metti un rialzo sotto il tallone e l'alluce del piede avanti , prendi un loopband e mettilo sotto al piede avanti e alla caviglia del piede indietro , il manubrio va a lato opposto del piede avanti (devi sentire il lavoro verso l'avampiede, il manubrio non dev'essere attaccato alla tibia ma staccato di pochi cm per permetterti di compiere bene il movimento)

Esercizio 3

- affondo bulgaro



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

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

3 sett: 3 x 8 x 1? rec

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

Note :

Esercizio 4

- slanci posteriori cavo basso



2 x 25 x 30? rec

Note : nel recupero flesso estensione della caviglia

Esercizio 5

- curl cavo basso



1 sett : 3 x 15 x 45? rec

2 sett : 3 x 15 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

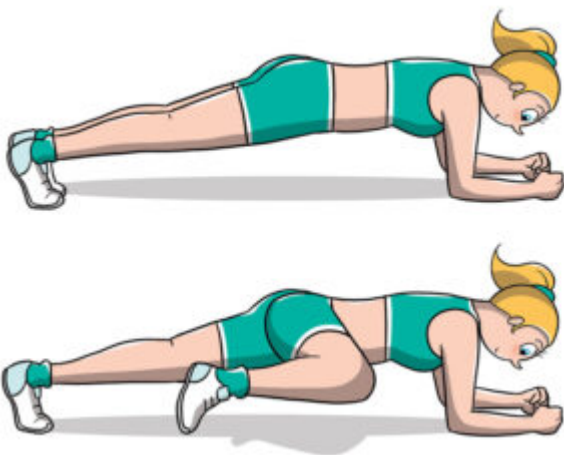


3 x 12+12 x 45? rec

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

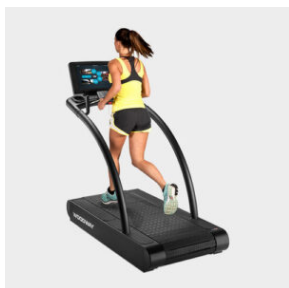
4 sett : 3 x 2? con espirazione forzata x 30? rec

Note :

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)

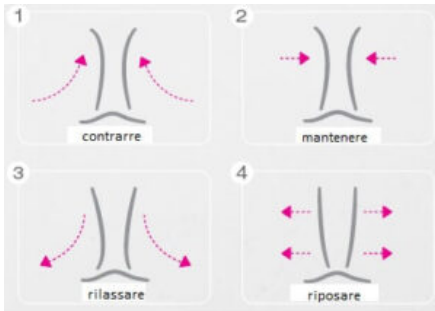


3-5 set x 2? inspirazione + 4? espirazione + vacumm max x 20? rec

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 :

Esercizio 4

- stretching pettorale

3 x 30? allungamento

Note :