

Milena Baldasarre – III mesociclo

Descrizione

Ciao Milena

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 (definizione/ipertrofia 1)

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

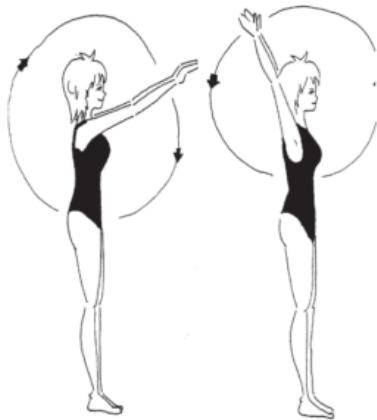
Storico				
Data	Sumo	Regular	Squat	Panca

Schede

Riscaldamento

1 esercizio

– circonduzione avanti e incrociate braccia



1 x 10 rip

Note :

2 esercizio

– circonduzione avanti e incrociate braccia



1 x 20?

Note :

3 esercizio

– foam roller cervicale



1 x 30?

Note :

4 esercizio

– foam roller TFL

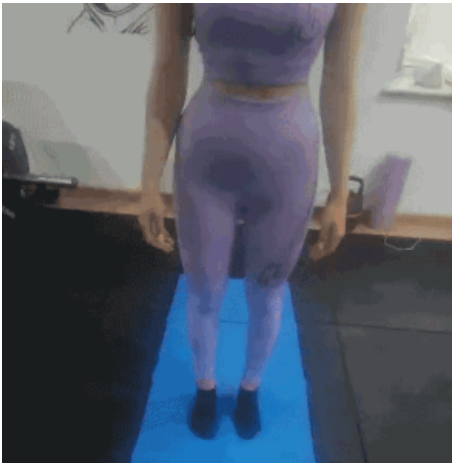


1 x 20?

Note :

5 esercizio

– Press- out

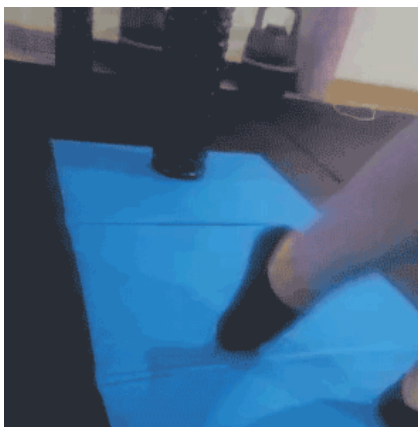


1 x 6 rip x 3? iso

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

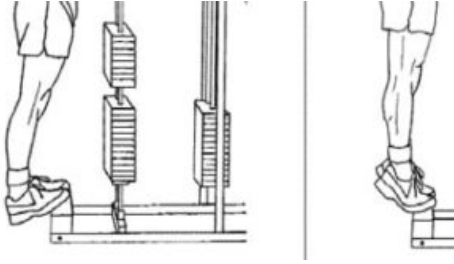


1 x 20?

Note :

8 esercizio

– flesso-estensione caviglia



1 x 10 rip

Note :

Giorno 1 [Glutei + braccia + addome]

Esercizio 1

- quadrupedia gamba piegata



2 x 1? x 30? rec

Esercizio 2

Note :

- abduzione da seduto con glutes band



3 x 1? x 30? rec

Note :

Esercizio 3

- Ponte su panca

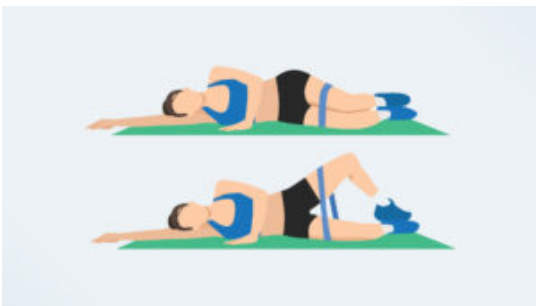


3 x 1'30" (5 abd alte + 5 abd basse)

Note : nel recupero gambe tese in alto con 3 fless-estensione caviglia

Esercizio 4

- clamshell



3 x 1'30" x 30?

Note :

Esercizio 5

- stacco RDL



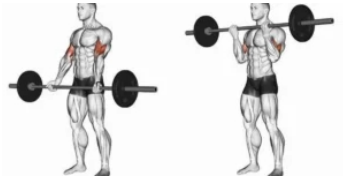
4 x 8 x 4 kg x 40? (nel recupero 5 fless-estensioni caviglia)

Note : prendere l'aria in pancia e trattenere per tutta la ripetizione , tutto il carico del peso sul centro piede , spingi i piedi mentre scendi e mentre sali , utilizza la cinta , vai dietro con il bacino e tieni le ginocchia allo stesso arco di apertura per tutto il movimento

– il peso aumentalo solo se riesci a sentire la tensione soltanto al gluteo e femorale , ZERO SCHIENA !
e mandami i video dell'esecuzione

Esercizio 6

- curl bilanciere



3 x 12 x 40? rec

Note :

Esercizio 7

- dip su panca



3 x 12 x 30? rec

Note :

Esercizio 8

- Crunch con espirazione forzata



2 x 2? (5 espirazioni forzate con contrazioni addome)

Note :

Giorno 2 [Glutei + bicipiti femorali + dorso + spalle]

Esercizio 1

- arcobaleno cavigliera



2 x 1? x 30? rec

Note : vai da un lato all'altro con la gamba tesa (metti le cavigliere)

Esercizio 2

- Affondi in movimento

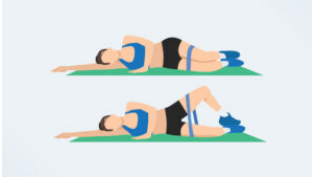


3 x 8 x 40? rec

Note : nel recupero 5 flesso-estensioni caviglia

Esercizio 3

- clamshell con isometria

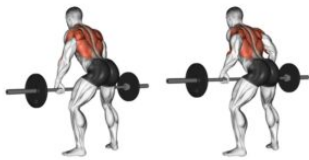


3 x 1? 30?(ogni 3 rip 3? iso) x 40? rec

Note :

Esercizio 4

- rematore bilanciere

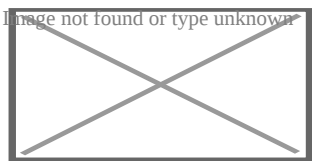


1 sett : 3 x 15 x 1? rec

Note : prendi aria in pancia a inizio movimento , trattieni e butta a fine movimento

Esercizio 5

- rematore manubrio unilaterale



1 sett : 3 x 15 x 40? rec

Note : pensa di spingere con il gomito indietro e verso l'interno

Esercizio 6

- alzate busto prono su p.inclinata



3 x 12

Note :

Giorno 3 [Glutei + gambe + Tricipiti + addome]

Esercizio 1

- ponte su panca con glutes band



3 x 2? con 5 abduzioni alte + 3 basse x 30? rec

Note : nel recupero mettere le gambe tese

Esercizio 2

- estensioni in alto con gamba piegata



3 x 1'30" x 30? rec

Note :

Esercizio 3

- step up



3 x 8 x 40? rec

Note : spingi con tutto il piede a terra , la gamba che scende dietro distante dal box , busto leggermente inclinato , il ginocchio in asse verticale con il tallone , nel recupero 5 fless-estensione caviglia

Esercizio 4

- kick back



3 x 15 x 40? rec

Note :

Esercizio 5

- dip su panca

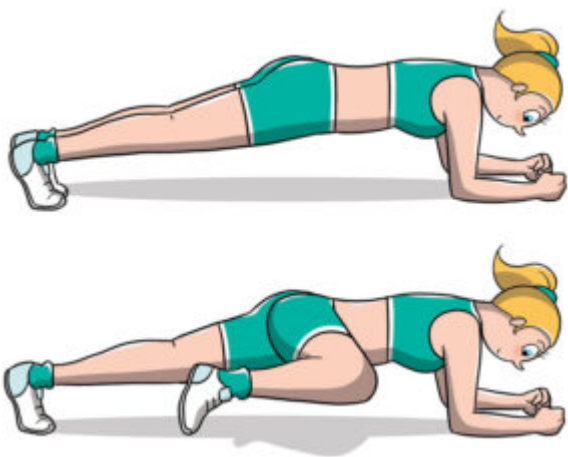


3 x 12 x 30? rec

Note :

Esercizio 6

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



3 x 2? con espirazione forzata x 30? rec

Note :

Esercizio 7

- crunch su fit ball



3 x 12 con 2? iso e espirazione forzata x 30? rec

Note : guarda un punto fisso

Defaticamento

Esercizio 1

- ginnastica ipopressiva (con gambe rialzate)

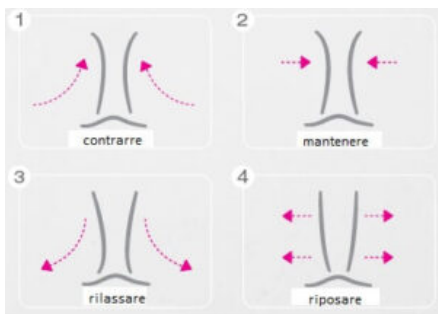


3-5 set x 2? inspirazione + 4? espirazione + vacuum max x 20? rec

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 3

- rotazioni esterne anca dx



2 x 8 rip x 10? rec

Note : nel recupero la respirazione diaframmatica (mano sx in appoggio)