

Natasha D'alvito – mesociclo II

Descrizione

Ciao Natasha

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 II° Mesociclo

Buon allenamento!

CONTABILITÀ

Pacchetto	Dettaglio
Tipo pacchetto	4 settimane
Costo	€70
Modalità pagamento	contanti
Data Rinnovo	13/05/2026

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

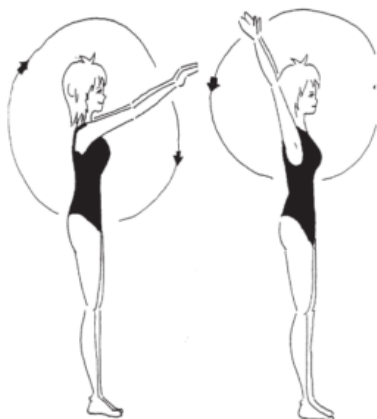
Storico				
Data	Sumo	Regular	Squat	Panca

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

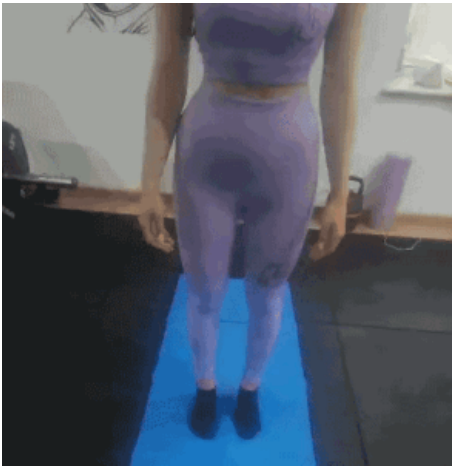


1 x 20?

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

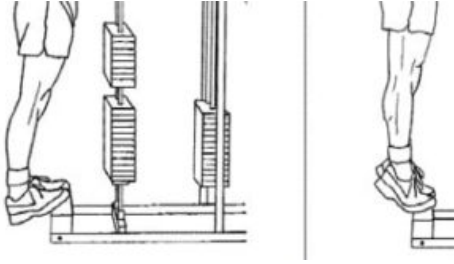


1 x 20?

Note :

8 esercizio

– flesso-estensione caviglia



1 x 10 rip

Note :

Total body I

Esercizio 1

- abduzione da seduto con glutes band



1 x 2'30" x 30? rec

Note : piedi uniti , busto leggermente inclinato in avanti , sguardo avanti

Esercizio 2

- affondo bulgaro



3 x 10 x 30? rec

Note : busto leggermente inclinato, tutto il carico sul piede avanti , nel recupero flessione-estensione caviglia , nel recupero flessione-estensione caviglia

Esercizio 3

- hip thrust machine con glutes band



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

2 sett : 3 x 12/10/10 (5 abd basse e alte) x 1? rec

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

4 sett : 3 x 15/12/12 (6 abd basse e alte) x 1? rec

Note : inizia per 20?-30? di abduzioni basse , nel momento in cui senti il gluteo inizia le rip indicate
piedi frontali a un palmo di distanza , ginocchio a 90°

Esercizio 4

- leg press 45°



3 x 12/10/10 x 30? rec

Note :

Esercizio 5

- lat inversa



1 sett : 3 x 12/10/10 x 30? rec

2 sett : 3 x 12/10/8 x 30? rec

3-4 sett : 3 x 10 con 2? iso x 30? rec

Note :

Esercizio 6

- rowing



3 x 15 con 2? iso x 1? rec

Note : isometria con scapole addotte e basse

Esercizio 7

- curl manubri



3 x 12 x 1? rec

Note :

Esercizio 8

- Crunch su fit ball



4 x 15 con espirazione forzate x 1? rec

Note :

Esercizio 9

- Plank a terra



3 x 30?

Note :

Total body II

Esercizio 1

- hip thrust



4 x 15/12/12/ 1? 5abd alte e basse con glutes band x 30? rec

Note : utilizza il glutes band solo alla quarta serie

Esercizio 2

- leg curl da seduta



3 x 12 x 30? rec

Note : nel recupero in piedi e flesso-estensione

Esercizio 3

- stacco RDL multipower



3 x 10 x 1? rec

Note : tieni il bilanciere vicino la gamba , schiaccia forte il piede a terra come se volessi abbassare il pavimento , prendi l'aria gonfiando la pancia , trattieni per tutto il movimento e quando stai per risalire butta l'aria .

nel recupero 5 flesso-estensione caviglia

Esercizio 4

- ponte glutei su panca con glutes band



3 x 1'30" x 5? abduzioni alte + 5 basse x 30? rec

Note : nel recupero gambe tese in alto 3 fless-estensioni caviglia e respirazione diaframmatica + foam roller sotto il sedere

Esercizio 5

- alzate laterali



1 sett : 3 x 12 x 30? rec

2 sett : 3 x 15 x 30? rec

3-4 sett : 3 x 12 x 30? rec

Note :

Esercizio 6

- alzate busto 90°



1 sett : 3 x 12 x 30? rec

2 sett : 3 x 15 x 30? rec

3 sett : 3 x 12 x 30? rec

4 sett : 3 x 10 x 30? rec

Note :

Esercizio 7

- french press manburi



3 x 12 x 1? rec

Note :

Esercizio 8

- scala



1 sett : 12?

2 sett : 15?

3-4 sett : 20?

Note :

Defaticamento

Esercizio 1

- ginnastica ipopressiva (con gambe rialzate)

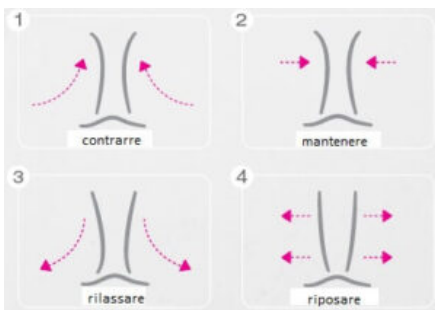


3-5 set x 2? inspirazione + 4? espirazione + vacuum max x 20? rec

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

Yoga Sequence Builder



2 x 8 rip x 10? rec

Note : nel recupero la respirazione diaframmatica