

Rosario Bozza – Mesociclo IV

Descrizione

Ciao Rosario

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 IV° Mesociclo (Ipertrofia)

Buon allenamento!

CONTABILITÀ

Pacchetto	Dettaglio
Tipo pacchetto	4 settimane
Costo	€40
Modalità pagamento	contanti
Data Rinnovo	04/09/2025

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

PROGRESSIONI – MESE

Esercizio	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
-----------	-------------	-------------	-------------	-------------

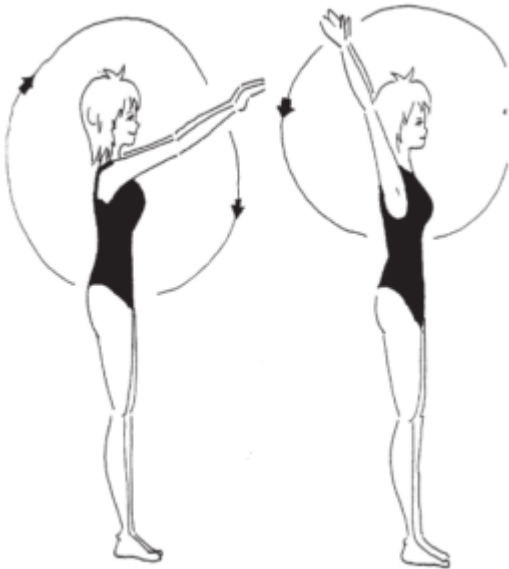
Esercizio **Settimana 1** **Settimana 2** **Settimana 3** **Settimana 4**

Schede

Riscaldamento

1 esercizio

– circonduzione avanti e incrociate braccia



1 x 10 rip

Note :

2 esercizio

– foam roller cervicale

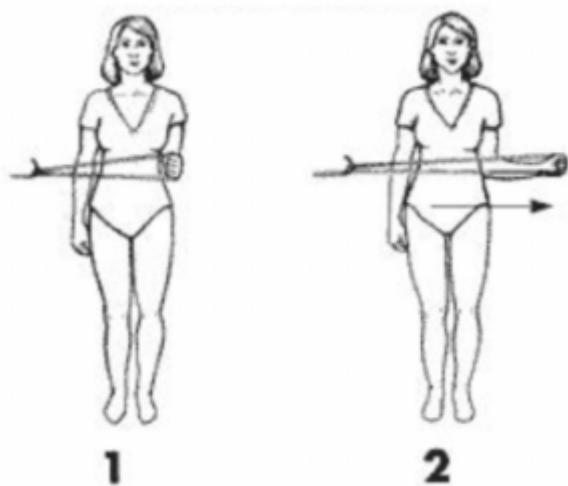


1 x 30?

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 – Petto + braccia + avambraccio

Esercizio 1

- Distensioni con manubri

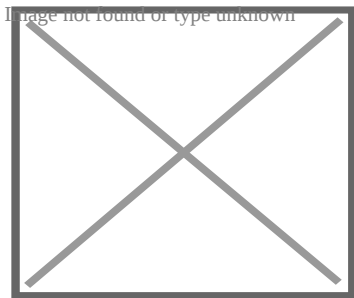


1-4 sett : 3 x 6+ 10+10 x 1 '30/2? rec

Note : adduzione e depressione scapolare

Esercizio 2

- distensione p.inclinata 45 manubri



1 sett : 3 x 8 + 10 (iso 2?) x 1 ' rec

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

3 sett : 3 x 10 + 12 (iso 2?) x 1 ' rec

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

Note : restare due secondi giu in tensione

Esercizio 3

- croci cavo alto



1-2-3-4 sett : 3 x 10 + max (iso 2?) x 1 ' rec

Note : il cedimento invece di chiudere spingiamo, scapole sempre addotte

Esercizio 4

- curl cavo basso con barra

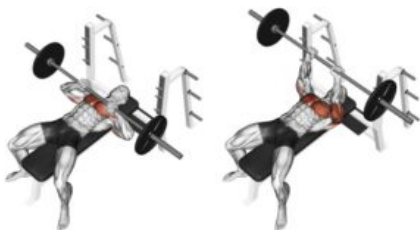


1-4 sett : 8 + 10 (iso 2?) x rec 1:30

Note : in fase di accorciamento iso di 2 sec

Esercizio 5

- distensioni a p. stretta bilanciere



1 sett : 3 x 8+10 (F.N 2?) x 1 '30?/2? rec

2 sett: 3 x 8+10 (F.N 2?) x 1'30 /2? rec

3 sett: 3x 10 +10 (F.N 3?) x 2? rec

4 sett: 3 x 12+10 (F.N 3?) x 2? rec

Note : scapole depresse e addotte, scendi e sali con i gomiti perpendicolari al pavimento

Esercizio 6

- reverse curl cavo basso con barra

-



1 – 4 sett : 3 x 10+8+6 rec 1:30

Note : gomito fermo vicino al busto e avambraccio che sale fino a 90 gradi

Esercizio 7

- sollevamento gambe tese alle parallele



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

2 sett: 3 x 25 x 1? rec

3 sett: 4 x 25 x 1? rec

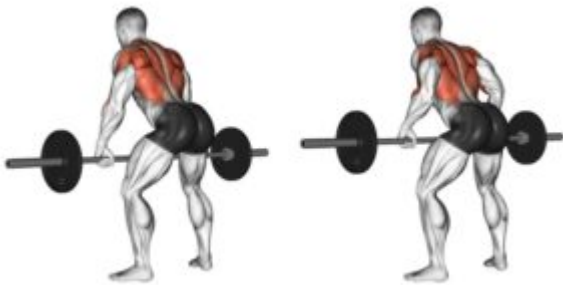
4 sett: 4 x 15 (5?iso) x 1? rec

Note : nel caso in cui si accusasse dolore nella zona lombare fermarsi e abbracciarsi le gambe da allungati

Giorno 2 – Dorso + Spalle + Addome

Esercizio 1

- Rematore con bilanciere



1-4 sett : 4 x 6-8 (F.N 2?) x 1 ' rec

Note : busto flesso in avanti e addome contratto, utilizza la cinta

Esercizio 2

- Lat machine presa larga



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

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

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

4 sett : 3 x 20 x 1 ' rec

Note : scapole addotte e depresse

Esercizio 3

- rowing stretta



1-4 sett : 3 x 12 (F.A 3?) x 1 ' rec

Note : scapole addotte e controlla in 3 secondi di salita

Esercizio 4

• apertura posteriori con manca



1-2-3-4 sett : 3 x max x 1?

Note : *apri il petto , chiudi le scapole*

Esercizio 5

- alzate laterali da seduto



1 sett : 3 x 12 x 1 ' rec

2 sett: 4 x 12 x 1? rec

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

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

Note : tieni la schiena poggiata su panca a 90

Esercizio 6

- lento avanti bilanciere in piedi



1 – 4 sett : 4 x 6 x 1:30 ' rec

Note : scapole chiuse e petto in fuori

Esercizio 7

- Alzate con busto a 90



1 sett : 3 x 10/10/10

2 sett: 3 x 10/10/10

3 sett: 3 x 12/12/12

4 sett: 3 x 12/12/12

Esercizio 8

- plank a terra



1 sett : 2 x max x 45?

2 sett: 2 x max x 40? rec

3 sett: 2 x max x 35? rec

4 sett: 2 x max x 30? rec

Note : *espirazione forzata + contrazione addome*

Giorno 3 – Gambe + Tricipiti + Avambraccio

Esercizio 1

- Leg press orizzontale



1-4 sett : 4 x 10+8+8 x 1'30 ' rec

Note : spingi bene con tutto il piede sulla pedana

Esercizio 2

- Affondo bulgaro



1 sett : 3 x 8 +6 x 1 ' rec

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

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

4 sett: 3 x max x 1? rec

Note : nelle prime 3 settimane il drop si fa senza carico

Esercizio 3

- Leg extension

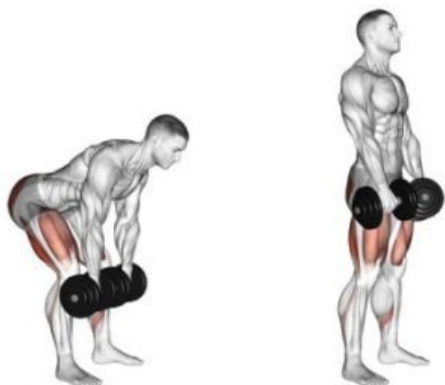


1 -4 sett : 3 x max x 1 ' rec

Note : ricerca il cedimento muscolare puro ma con tecnica sempre precisa

Esercizio 4

- Stacco rumeno con manubri



1-4sett : 3 x 12+6+6 x 1 ' rec

Note : spinta di tutto il piede a terra (usa la cinta)

Esercizio 5

- Push down corda



1 sett : 3 x 8+ max x 1 ' rec

2 sett: 3 x10+ max x 1? rec

3 sett: 3 x 15+ 10 x 1? rec

4 sett: 3 x 15 + 10+ 10 + 8 x 1? rec

Note :

Esercizio 6

- bench dips



1-4 sett : 3 x max rec 1?

Note : i gomiti vanno dietro rispetto al busto

Esercizio 7

- wrist curl



1-4 sett : 3 x 12+ max rec 1?

Note : gomiti e avambracci poggiati su panca

Giorno 4 – Petto + bicipiti + Addome

Esercizio 1

- panca piana 45 multipower

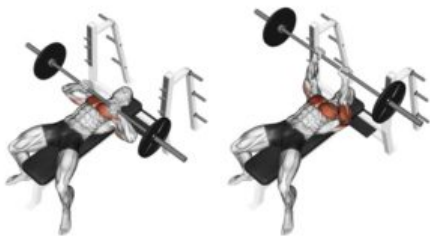


1-4 sett : 3 x 6+ 10 (F.N3?) x 1 '30/2? rec

Note : *adduzione e depressione scapolare*

Esercizio 2

- Panca piana bilanciata



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

2 sett : 3 x 10 +10 x 1 ' rec

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

4 sett : 3 x 20 x 1 ' rec

Note : *scapole addotte e depresse*

Esercizio 3

- pectoral machine



1 – 4 sett : 2 x 40 reps (cluster set) x rec 1'30"

Note : cercare di arrivare alle 40 reps con meno pause possibili

Esercizio 4

- curl manubri alternato



1-4 sett : 4 x 10 + 8? (iso 2?) rec 2

Note : gomiti vicino al busto e scapole addotte

Esercizio 5

- Hammer panca 60



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

2 sett: 3 x 10/8/6 x 1rec

3 sett: 4 x 6 + 8 x 1rec

4 sett: 4 x 4 +8 x 1rec

Note : *mani larghezza spalle e scapole addotte*

Esercizio 6

- curl cavo basso con corda



1 – 4sett : 3 x 15+10 x45? rec

Note : *gomito stretto al fianco*

Esercizio 7

- sollevamento gambe tese alle parallele



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

2 sett: 3 x 25 x 1? rec

3 sett: 4 x 25 x 1? rec

4 sett: 4 x 15 (5?iso) x 1? rec

Note :

Defaticamento

Esercizio 1

- stretching petto

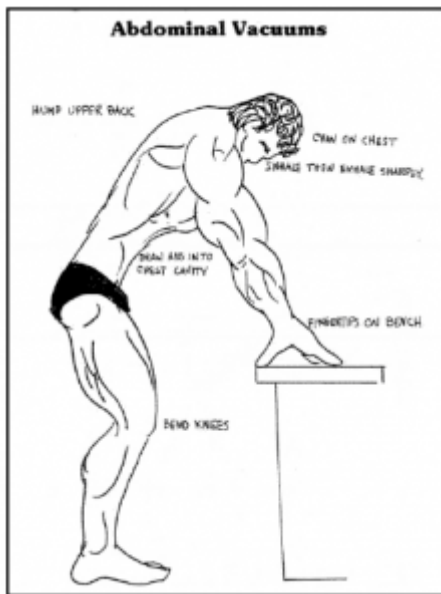


2 set x 30? x 20? rec

Note :

Esercizio 2

- vacumm addominale



2? inspira + 4? espira + vacumm MAX

Note :

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