

Scheda 1 Full Body												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico
Riscaldamento												
PHA Method												
<u>DIP CON PESO TRA COSCE</u>	10	30"		10	30"		12	30"		10	45"	
CURL AL TRX	10 } X5	30"		10 } X5	30"		12 } X5	30"		10 } X3	45"	
AFFONDI INDIETRO	10 }	30"		10 }	30"		12 }	30"		10 }	45"	
PLANK LATERALE DINAMICO	10 }	30"		10 }	30"		12 }	30"		10 }	45"	
FRENCH PRESS 2MANUBRI	14 }	45"		14 }	45"		15 }	45"		14 }	45"	
APERTURE A Y AL TRX	14 } X3	45"		14 } X3	45"		15 } X3	45"		14 } X3	45"	
FLAPPERS CORPO LIBERO	14 }	45"		14 }	45"		15 }	45"		14 }	45"	
BURPEES SENZA SALTO	14 }	45"		14 }	45"		15 }	45"		14 }	45"	
Tabata Core												
PLANK MANI SU PEDANA	8X20"	10"		8X20"	10"		8X20"	10"		8X20"	10"	
Stretching al termine												

Spiegazione Programma

L'allenamento PHA è un metodo di allenamento che consiste nell'alternare esercizi per parti del corpo lontane, facendo circolare maggiormente il sangue tra questi distretti corporei distanti tra loro. Tra i benefici più conosciuti, infatti, c'è il proprio il miglioramento della circolazione sanguigna, un miglior drenaggio di liquidi ed una massimizzazione del consumo di calorie.

Questa metodologia di circuito venne ideata dal Dott. Arthur H. Steinhaus e diffusa successivamente dallo sportivo americano Bob Gajda.

Dovrai semplicemente eseguire in circuito gli esercizi concatenati dalla parentesi graffa rispettando ripetizioni e recuperi (il primo circuito lo esegui 5 volte mentre il secondo 3 volte).

Al termine dell'allenamento avrai un Tabata con Focus sul Core: 8 serie da 20 secondi di lavoro alternate a 10 secondi di recupero cercando di eseguire il maggior numero di ripetizioni possibili all'interno del secondaggio di lavoro.

Come quarta seduta (facoltativa) dovrai mettere in pratica due sessioni di 15mobility cioè il percorso speciale di allenamento Stretching&Mobility nella tua area personale.

Buon primo mesociclo!