



SCHEDA ALLENAMENTO

PER OVER 50

SCHEDA UOMO E DONNA



PDF



Scheda allenamento per uomo over 50

Qui troverai una scheda completa di allenamento per un uomo over 50 dove andremo ad allenare tutto il corpo in maniera equilibrata, con un focus maggiore sulla parte alta.

Utilizzeremo principalmente due manubri, un tappetino e il nostro corpo come attrezzatura!

1° Giorno: Parte Alta - Addome

Esercizio	Ripetizioni	Serie	Recupero
Spinte orizzontali o push up	15	-	-
Rematore manubri	15	4	1'
Military press manubri	15	-	-
Dip su panchetta	15	4	1'
Curl con manubri	15	-	-
French press manubri	15	4	1'
Mountain climber	15 x lato	-	-
Crunch a terra	15	4	1'
Piegamenti (ginocchia in appoggio)	HIIT (20":10")	8	-

Nota: Al termine sempre 10/15 minuti di Stretching.

2° Giorno: Parte Bassa - Addome

Esercizio	Ripetizioni	Serie	Recupero
Squat bulgaro dx	15	-	-
Squat bulgaro sx	15	4	1'
Front squat manubri	15	-	-
Stacco con manubri	15	4	1'
Affondi indietro dx	15	-	-
Affondi indietro sx	15	4	1'
Crunch classico	15	-	-
Arch body su e giù	15	4	1'
Ponte in camminata	HIIT (20":10")	8	-

Nota: Al termine sempre 10/15 minuti di Stretching.

3° Giorno: Full Body

Esercizio	Ripetizioni	Serie	Recupero
Push up presa stretta	15	-	-
Rematore gomiti larghi	15	4	1'
Stacchi rumeni manubri	15	-	-
Squat jump	15	4	1'
Alzate laterali	15	-	-
Polpacci su rialzo	15	4	1'
Crunch braccia tese	15	-	-
Plank inverso dinamico	15	4	1'
Flappers corpo libero	HIIT (20":10")	8	-

Nota: Al termine sempre 10/15 minuti di Stretching.

4° Giorno: Stretching and Balance

Esercizio	Ripetizioni / Tempo	Serie	Recupero
Gatto-Mucca (mobilità)	15	-	-
Cobra dinamico (mobilità)	15	4	1'
Posizione dell'albero dx (equilibrio)	30"	-	-
Posizione dell'albero sx (equilibrio)	30"	4	1'
Allungamento psoas in affondo dx	30"	-	-
Allungamento psoas in affondo sx	30"	4	1'
Ponte glutei in isometria	30"	-	-
Bird dog braccia-gambe alternati	30"	4	1'
Plank classico in isometria	HIIT (20":10")	8	-

Nota: Al termine concessi qualche minuto di rilassamento a terra o respirazione diaframmatica.

5° Giorno: Camminata

Esercizio	Durata	Serie	Recupero
Riscaldamento (Camminata blanda)	5'	1	-
Camminata Veloce (Sforzo percepito 8/10)	5'	5	2'-3' (Camminata lenta)
Defaticamento (Camminata blanda)	5'	1	-

Nota: Al termine sempre 10/15 minuti di Stretching per le gambe (polpacci, femorali, quadricipiti).

Scheda allenamento per donna over 50

Qui troverai una scheda completa di allenamento per una donna over 50 dove andremo ad allenare tutto il corpo in maniera equilibrata, con un focus maggiore sulla parte bassa.

Utilizzeremo principalmente due manubri, un tappetino e il nostro corpo come attrezzatura!

1° Giorno: Parte Alta - Addome

Esercizio	Ripetizioni	Serie	Recupero
Spinte orizzontali o push up	15	-	-
Rematore manubri	15	4	1'
Military press manubri	15	-	-
Dip su panchetta	15	4	1'
Curl con manubri	15	-	-
French press manubri	15	4	1'
Mountain climber	15 x lato	-	-
Crunch a terra	15	4	1'
Plank laterale (4 set x lato)	HIIT (20":10")	8	-

Nota: Al termine sempre 10/15 minuti di Stretching.

2° Giorno: Parte Bassa - Addome

Esercizio	Ripetizioni	Serie	Recupero
Squat bulgaro dx	15	-	-
Squat bulgaro sx	15	4	1'
Front squat manubri	15	-	-
Stacco con manubri	15	4	1'
Affondi indietro dx	15	-	-
Affondi indietro sx	15	4	1'
Crunch classico	15	-	-
Arch body su e giù	15	4	1'
Affondi laterali alternati	HIIT (20":10")	8	-

Nota: Al termine sempre 10/15 minuti di Stretching.

3° Giorno: Full Body

Esercizio	Ripetizioni	Serie	Recupero
Push up presa stretta	15	-	-
Rematore gomiti larghi	15	4	1'
Stacchi rumeni manubri	15	-	-
Squat jump	15	4	1'
Alzate laterali	15	-	-
Polpacci su rialzo	15	4	1'
Crunch braccia tese	15	-	-
Plank inverso dinamico	15	4	1'
Squat pulse	HIIT (20":10")	8	-

Nota: Al termine sempre 10/15 minuti di Stretching.

4° Giorno: Stretching and Balance

Esercizio	Ripetizioni / Tempo	Serie	Recupero
Gatto-Mucca (mobilità)	15	-	-
Cobra dinamico (mobilità)	15	4	1'
Posizione dell'albero dx (equilibrio)	30"	-	-
Posizione dell'albero sx (equilibrio)	30"	4	1'
Allungamento psoas in affondo dx	30"	-	-
Allungamento psoas in affondo sx	30"	4	1'
Ponte glutei in isometria	30"	-	-
Bird dog braccia-gambe alternati	30"	4	1'
Plank classico in isometria	HIIT (20":10")	8	-

Nota: Al termine concediti qualche minuto di rilassamento a terra o respirazione diaframmatica.

5° Giorno: Camminata

Esercizio	Durata	Serie	Recupero
Riscaldamento (Camminata blanda)	5'	1	-
Camminata Veloce (Sforzo percepito 8/10)	5'	5	2'-3' (Camminata lenta)
Defaticamento (Camminata blanda)	5'	1	-

Nota: Al termine sempre 10/15 minuti di Stretching per le gambe (polpacci, femorali, quadricipiti).

Il mio metodo speciale casalingo nel corso che ho creato ti permette di allenarti in pochi minuti lavorando sui **4 pilastri scientifici della longevità**.

Ma ecco il colpo di scena: seguire anche solo una delle risorse che ti darò potrebbe aumentare la longevità fino a 4,5 anni, mentre adottarne due potrebbe aggiungere fino a 7 anni di vita.

Clicca qua per visionare il corso >> [**Lettera di Presentazione Longevity 360**](#)

(Oppure digita su Google "Longevity 360 Umberto Miletto")

Il Tuo Coach

Daniel Dragomir