

Seduta 3 Full Body (Obbligatoria)

[illegible]

Seduta 4 Full Body (Facoltativa)

[illegible]

Spiegazione Scheda

All'inizio sarai di fronte agli esercizi con il metodo classico degli **sforzi ripetuti**, ad esempio 3x8: avrai le classiche serie per ripetizioni, con il recupero indicato. Nelle prime serie dovrai mantenere almeno 1-2 ripetizioni di margine dal cedimento, mentre nell'ultima potrai dare tutto quello che hai.

Durante il singolo **mesociclo di allenamento** è importante mantenere gli stessi esercizi, sia specifici che generici, per poter valutare i progressi reali e capire se stai avvicinandoti al tuo obiettivo.

Piccole **progressioni** ci devono essere, certo, ma cambiare esercizi ogni settimana solo per "variare" rischia di essere controproducente.

Se un esercizio è troppo difficile variarlo con una versione più semplice, o abbassa il numero delle ripetizioni e/o il carico oppure diminuisci i tempi di lavoro di 5-10" se il lavoro è a tempo.

Se un esercizio è troppo semplice lo puoi variare con una versione più difficile, aumentare di 5-10" il tempo di lavoro se il lavoro è a tempo oppure aumenta il numero di ripetizioni e/o il carico.

Adesso siamo davvero pronti per dare il massimo...buon allenamento!

PS. Se vuoi entrare nel nostro servizio di coaching online dove ti seguiremo con dei programmi di allenamento e di nutrizione personalizzati, portandoti alla tua miglior forma fisica di sempre, clicca qua: [Coaching Online Candidatura](#)

P.P.S. Se hai qualsiasi cosa scrivimi all'indirizzo mail danieldragomir8@gmail.com

Il Tuo Coach

Daniel Dragomir