



## Carmine Lippiello Personal Trainer

### Scheda Allenamento

#### Ripartiamo

Come detto, vi ho lasciato un piccolo piano di allenamento per riprendere ad allenarsi in sala pesi. Come già detto è un piano di allenamento indicato per chi non si allena da un po' e vuole riprendere. Il piano è diviso in due schede:

- La prima è una scheda di base, per ricominciare a riprendere l'allenamento, senza però essere troppo impegnativa. È divisa su 2 sedute, da svolgere o due volte a settimana, o su 3 allenamenti, andando a svolgere le sedute A-B-A, B-A-B ecc. La durata della scheda può variare dalle 2 alle 4 settimane, in base al proprio livello di forma attuale. Se non vi allenate da diversi mesi, vi consiglio di farla durare 4 settimane, se invece siete riusciti ad allenarvi, anche senza l'uso dei pesi, ma siete riusciti ad allenarvi con costanza, potrebbe andar bene una durata anche di sole 2 settimane per poi passare alla successiva
- La seconda scheda continua il lavoro iniziato della prima, andando ad inserire esercizi più complessi, andando ad aumentare il volume e l'intensità, ed andando a dividere il lavoro su 3 sedute settimanali. Durata della scheda 4/6 settimane.

Ci tengo a ricordare che è una scheda adatta a molti, ma non è una scheda personalizzata. Non sono segnati ne pesi, ne percentuali di 1RM, in quanto non so chi andrà ad usare queste schede, e in più, in questo momento, eventuali pesi o anche massimali andrebbero comunque trovati da zero dopo un periodo così lungo di stop.

Il focus di questo piano di allenamento è riprendere l'allenamento con sovraccarichi, riprendere confidenza con i pesi e andare man mano ad aumentarli.

Quindi, spero che ti possa essere utile questo piano di allenamenti per riprendere a svolgere gli allenamenti in sala pesi.

Se in sala è presente un istruttore, chiedi assistenza se non conosci gli esercizi o non sei sicuro sulla correttezza dell'esecuzione; prima di aumentare i carichi, cerchiamo di trovare, o ritrovare, la giusta tecnica degli esercizi, in modo tale da poterli svolgere in sicurezza ed evitare inutili infortuni.

Spero che tu possa trovare queste schede utili.

Buon Allenamento

## Scheda Base 2 sedute

### Seduta A

**5/10 min riscaldamento cardio e articolare** (spinte in avanti, lateralmente e sopra la testa delle braccia, circonduzioni delle braccia da avanti a dietro, e da dietro in avanti, circonduzioni a gambe piegate da dentro a fuori e da fuori a dentro ecc)

#### Mobilità e core:

- cat cow 1x15 rotazioni del bacino
- bird dog 2x10 per lato rest 30 sec
- child squat (mantenere la posizione di squat profondo) 2x30/40 sec
- plank 3x30 sec rest 40 sec
- crunch classico a terra 3x15 rest 40 sec

Squat libero 3x15 rest 40 sec

Affondi sul posto 3x10 per gamba rest 40 sec

Shoulder press 3x12 rest 40 sec

Alzate laterali 3x15 rest 40 sec

Push down ai cavi 3x15 rest 30 sec

10 min defaticamento cardio  
stretching

### Seduta B

**5/10 min riscaldamento cardio e articolare** (spinte in avanti, lateralmente e sopra la testa delle braccia, circonduzioni delle braccia da avanti a dietro, e da dietro in avanti, circonduzioni a gambe piegate da dentro a fuori e da fuori a dentro ecc)

#### Mobilità e core:

- cat cow 1x15 rotazioni del bacino
- bird dog 2x10 per lato rest 30 sec
- child squat (mantenere la posizione di squat profondo) 2x30/40 sec
- plank laterale 3x15 per lato sec rest 40 sec
- crunch inverso a terra 3x15 rest 40 sec

Chest press 3x12 rest 40 sec

Pectoral fly 3x12 rest 40 sec

Lat machine presa supina 3x12 rest 40 sec

Seated row 3x12 rest 40 sec

Curl alternato con manubri 3x15 per braccio rest 30 sec

10 min defaticamento cardio  
stretching

**Note:**

Scheda su due sedute, da svolgere 2/3 volte alla settimana, dalle 2 alle 4 settimane in base al proprio livello di allenamento. Se svolta su 3 sedute, lo schema sarà:

1 settimana A-B-A

2 settimana B-A-B

ecc

Sui vari esercizi provare di volta in volta ad aumentare il peso degli esercizi, cercando sempre di mantenere la tecnica corretta.

**Seduta A**

Squat e affondi sono a corpo libero, ma se sono troppo semplici o poco allenanti, passare ad effettuare gli esercizi con un manubrio al petto, iniziando sempre con un peso non troppo alto, per andare ad aumentarlo con le successive sedute di allenamento.

## Scheda 3 Sedute Multifrequenza

### Seduta A

**5/10 min riscaldamento cardio e articolare** (spinte in avanti, lateralmente e sopra la testa delle braccia, circonduzioni delle braccia da avanti a dietro, e da dietro in avanti, circonduzioni a gambe piegate da dentro a fuori e da fuori a dentro ecc)

#### Mobilità e core:

- cat cow 1x15 rotazioni del bacino
- bird dog 2x10 per lato rest 30 sec
- child squat (mantenere la posizione di squat profondo) 2x30/40 sec
- plank 3x40 sec rest 40 sec
- crunch classico a terra 3x20 rest 40 sec

Squat con bilanciere 4x8 rest 1 min

Affondi sul posto con manubri 3x12 per gamba rest 40 sec

Distensioni panca piana 4x8 rest 1 min

Croci con manubri panca orizzontale 3x12 rest 40 sec

Lat Machine 4x8 rest 1 min

Seated row 3x12 rest 40 sec

French press con bilanciere da sdraiato 4x10 rest 1 min

Concentrato dietro alla testa 1 braccio 3x15 per braccio rest 30 sec

10 min defaticamento cardio  
stretching

### Seduta B

**5/10 min riscaldamento cardio e articolare** (spinte in avanti, lateralmente e sopra la testa delle braccia, circonduzioni delle braccia da avanti a dietro, e da dietro in avanti, circonduzioni a gambe piegate da dentro a fuori e da fuori a dentro ecc)

#### Mobilità e core:

- cat cow 1x15 rotazioni del bacino
- bird dog 2x10 per lato rest 30 sec
- child squat (mantenere la posizione di squat profondo) 2x30/40 sec
- plank laterale 3x15/20 sec per lato sec rest 40 sec
- crunch inverso a terra 3x15 rest 40 sec

Stacchi da terra con bilanciere 4x8 rest 1 min

Leg curl 3x12 rest 40 sec

Rematore con bilanciere presa supina 4x8 rest 1 min

Lat machine presa inversa 3x12 rest 40 sec

Military press 4x8 rest 1 min

Alzate laterali 3x12 in superserie con  
Alzate frontali 3x12 rest 40 sec  
Curl con bilanciere 4x10 rest 40 sec  
Concentrato bicipiti, 3x15 per braccio rest 40 sec

10 min defaticamento cardio  
stretching

## **Seduta C**

**5/10 min riscaldamento cardio e articolare** (spinte in avanti, lateralmente e sopra la testa delle braccia, circonduzioni delle braccia da avanti a dietro, e da dietro in avanti, circonduzioni a gambe piegate da dentro a fuori e da fuori a dentro ecc)

### **Mobilità e core:**

- cat cow 1x15 rotazioni del bacino
- bird dog 2x10 per lato rest 30 sec
- child squat (mantenere la posizione di squat profondo) 2x30/40 sec
- plank inverso 3x15 per lato sec rest 40 sec
- russian twist con peso 3x15 rotazioni rest 40 sec

Trazioni alla sbarra 4xmax rest 1 min  
Rematore 1 braccio su panca 3x12 per braccio rest 40 sec  
Goblet squat 4x10 rest 40 sec  
Leg ext 3x12 rest 40 sec  
Distensioni panca inclinata 4x8 rest 1 min  
Push up 4xmax rest 40 sec  
Curl manubri alternato, 4x12 per braccio rest 40 sec  
Push down 4x12 rest 40 sec

10 min defaticamento cardio  
stretching

### **Note:**

Allenamento in multifrequenza su 3 sedute. Durata 4/6 settimane  
Provare ad aumentare i pesi nelle varie settimane, preservando sempre la tecnica.