Titolo Allenamento: **Protocollo DEMO calcolo massimali** **Autore:**
Scopo/Obbiettivo: **Brucia grassi** **Pagina:** **1 / 2**

Fase 1 | Test

Esercizi > 1 Difficoltà > Facile Tempo Stimato > 00:00:02
Attrezzatura necessaria > Panca, Bilanciere

1 > Distensioni su panca piana (id 63)

Difficoltà > Facile Serie > 1 Tempo Stimato > 00:00:2

Serie	Totale	Velocità	Peso(Kg/Lbs)
> 1	1 Ripetizioni	Normale	100% di 1 RM*

Nota: 7| Eseguire una serie dell'esercizio, caricando il massimo peso che si pensa di poter utilizzare compiendo un esecuzione completa e corretta del movimento. Annotare il peso utilizzato e il numero di ripetizioni effettuate che serviranno per il calcolo dei massimali. Rip.>___ Peso>___

*1 RM (Ripetizione Massimale) corrisponde al peso che ognuno di noi è in grado di sollevare soltanto una volta per quel determinato movimento o esercizio. Calcola il tuo RM sul nostro sito visitando l'apposita sezione.

Note: la presente scheda di allenamento è stata creata con l'intento di fornire delle linee guida e non è personalizzata, per tanto, si consiglia la supervisione di un esperto del settore durante il suo svolgimento.
Inoltre si raccomanda una visita medica che accerti l' idoneità allo svolgimento dell'attività fisica .
Avvertenze: in caso di eventuali sensazioni non comunemente associabili ad una affaticamento fisico, vi consigliamo di sospendere immediatamente l'attività motoria.

Fase 2 | Riscaldamento

Esercizi > 3 Difficoltà > Facile Tempo Stimato > 00:05:43
Attrezzatura necessaria > Panca, Bilanciere

1 > Distensioni su panca piana (id 63)

Difficoltà > Facile Serie > 2 Tempo Stimato > 00:01:37

Serie	Totale	Velocità	Peso(Kg/Lbs)
> 1	12 Ripetizioni	Lenta	30% di 1 RM*
-	Tempo di Recupero 00:01:00		

Nota: 1| Eseguire una serie dell'esercizio scelto con cui si desidera effettuare il test utilizzando il minor carico possibile, per un totale di 10/12 ripetizioni. 2| Effettuare 1 minuto di recupero seguito da 30 secondi di allungamento/stretching per la zona muscolare interessata.

2 > Distensioni su panca piana (id 63)

Difficoltà > Facile Serie > 2 Tempo Stimato > 00:01:50

Serie	Totale	Velocità	Peso(Kg/Lbs)
> 1	10 Ripetizioni	Normale	40% di 1 RM*
-	Tempo di Recupero 00:01:30		

Nota: 3| Eseguire una nuova serie incrementando leggermente il peso rispetto alla serie precedente, per un totale di 8/10 ripetizioni. 4| Effettuare 1,30 minuto di recupero seguito da 30 secondi di allungamento/stretching per la zona muscolare interessata.

3 > Distensioni su panca piana (id 63)

Difficoltà > Facile Serie > 2 Tempo Stimato > 00:02:16

Serie	Totale	Velocità	Peso(Kg/Lbs)
> 1	8 Ripetizioni	Normale	50% di 1 RM*
-	Tempo di Recupero 00:02:00		

Nota: 5| Eseguire una nuova serie incrementando leggermente il peso rispetto alla serie precedente, per un totale di 6/8 ripetizioni. 6| Effettuare 2 minuti di recupero seguito da 30 secondi di allungamento/stretching per la zona muscolare interessata.

*1 RM (Ripetizione Massimale) corrisponde al peso che ognuno di noi è in grado di sollevare soltanto una volta per quel determinato movimento o esercizio. Calcola il tuo RM sul nostro sito visitando l'apposita sezione.

Note: la presente scheda di allenamento è stata creata con l'intento di fornire delle linee guida e non è personalizzata, per tanto, si consiglia la supervisione di un esperto del settore durante il suo svolgimento.
Inoltre si raccomanda una visita medica che accerti l' idoneità allo svolgimento dell'attività fisica .
Avvertenze: in caso di eventuali sensazioni non comunemente associabili ad una affaticamento fisico, vi consigliamo di sospendere immediatamente l'attività motoria.