



| Cliente:                | Data:  | Scheda               |            |        |            | Giorno |             |        |                    |         |  |
|-------------------------|--|----------------------|------------|--------|------------|--------|-------------|--------|--------------------|---------|--|
|                         |  | Fase 1 - 4 Settimane |            |        |            | A      |             |        |                    |         |  |
| Ricomposizione corporea |  |                      |            |        |            |        |             |        |                    |         |  |
|                         |  | WEEK 1               |            | WEEK 2 |            | WEEK 3 |             | WEEK 4 |                    | rest    | TUT / Metodi / Note                        |
| Esercizi                |  | sets                 | reps       | sets   | reps       | sets   | reps        | sets   | reps               |         |  |
| cardio                  |  | 12'                  |            | 12'    |            | 12'    |             | 12'    |                    |         | RPE 6                                      |
| A1                      | broad jump                                     | 3                    | 5          | 3      | 5          | 4      | 5           | 3      | 5                  | 30-45"  | pair set                                   |
| A2                      | bb deadlift (ripetizioni singole da terra)     | 3                    | 7-5-3      | 3      | 7-5-3      | 4      | 5           | 3      | 5                  | 90"     |  |
| B1                      | oh press (1rep avanti - 1 rep dietro la testa) | 3                    | 6+max      | 3      | 5+max      | 3      | 4+max       | 2      | 20                 | 30-45"  | reps complete + reps parziali <sup>o</sup> |
| B2                      | bw lunges <sup>1</sup>                         | 3                    | 6@         | 3      | 8@*        | 3      | 10@*        | 2      | 1'@bw <sup>3</sup> | 60"-90" | hdc  |
| C1                      | assault  | 3                    | 20"all out | 3      | 30"all out | 3      | 40" all out | 2      | 20"all out         | 30-45"  | tri set                                    |
| C2                      | sldl position & row <sup>2</sup>               | 3                    | 6@         | 3      | 8@*        | 3      | 10@*        | 2      | 10@                | no      |  |
| C3                      | hk chop  | 3                    | 6@         | 3      | 8@*        | 3      | 10@*        | 2      | 10@                | no      |  |
| cardio                  |  | 20'                  |            | 15'    |            | 10'    |             | 10'    |                    |         | RPE 6                                      |

<sup>o</sup> **Reps complete + reps parziali:** effettue le ripetizioni indicate con movimento pieno arrivando a cedimento o quasi, poi cerca il cedimento con ripetizioni parziali (fino a metà corsa)

<sup>1</sup> **High double contraction:** vai su completamente, scendi a metà strada, ritorna su, scendi del tutto: 1 ripetizione

<sup>2</sup> **TUT 42x1:** slow eccentric 4" + loded stretching 2" + esplodi + contrazione di picco 1"

\* all'aumentare delle reps cerca di mantenere lo stesso carico della settimana precedente

<sup>3</sup> **BW:** bodyweight, esegui l'esercizio senza usare alcun sovraccarico



| Cliente:                | Data:  | Scheda               |              |        |              | Giorno |              |        |                 |         |                     |
|-------------------------|--|----------------------|--------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|-----------------|---------|---------------------|
|                         |  | Fase 1 - 4 Settimane |              |        |              | B      |              |        |                 |         |                     |
| Ricomposizione corporea |  |                      |              |        |              |        |              |        |                 |         |                     |
|                         |  | WEEK 1               |              | WEEK 2 |              | WEEK 3 |              | WEEK 4 |                 |         |                     |
| Esercizi                |  | sets                 | reps         | sets   | reps         | sets   | reps         | sets   | reps            | rest    | TUT / Metodi / Note |
| cardio                  |  | 12'                  |              | 12'    |              | 15'    |              | 20'    |                 |         | RPE 6               |
| A1                      | plyo push up                                     | 3                    | 5            | 3      | 5            | 4      | 5            | 3      | 5               | 30-45"  | pair set            |
| A2                      | close grip bench press (dead start) <sup>1</sup> | 3                    | 7-5-3        | 3      | 7-5-3        | 4      | 5            | 3      | 5               | 90"     |                     |
| B1                      | lat machine impugnatura supinata <sup>2</sup>    | 3                    | 6            | 3      | 7*           | 3      | 8*           | 2      | 10 (normal rep) | 30-45"  | pair set            |
| B2                      | kb offset squat                                  | 3                    | 6@           | 3      | 8@*          | 3      | 10@*         | 2      | 12@*            | 60"-90" |                     |
| C1                      | rowing   | 3                    | 150m all out | 3      | 200m all out | 3      | 250m all out | 2      | 250m all out    | 30-45"  | tri set             |
| C2                      | sldl <sup>3</sup>                                | 3                    | 6@           | 3      | 8@           | 3      | 10@          | 2      | 12@             | no      |                     |
| C3                      | pulldown con fune <sup>4</sup>                   | 3                    | 8            | 3      | 10*          | 3      | 12*          | 2      | 12              | 90"     |                     |
| cardio                  |  | 20'                  |              | 15'    |              | 10'    |              | 10'    |                 |         | RPE 6               |

<sup>1</sup> **Dead Start:** ad ogni ripetizione poggia il bilanciere sui blocchi, settati nuovamente e ricomincia

<sup>2</sup> **TUT 42x1:** slow eccentric 4" + loded stretching 2" + esplodi + contrazione di picco 1"

<sup>3</sup> **TUT 42x0:** slow eccentric 4" + loded stretching 2" + esplodi + no pausa

<sup>4</sup> **TUT 3030:** eccentrica 4" + no pausa + concentrica 4" + no pausa

\* all'aumentare delle reps cerca di mantenere lo stesso carico della settimana precedente



| Cliente:                | Data:                        | Scheda               |       |        |       | Giorno |       |        |                    |         |  |
|-------------------------|------------------------------|----------------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|--|
|                         |                              | Fase 1 - 4 Settimane |       |        |       | C      |       |        |                    |         |  |
| Ricomposizione corporea |                              |                      |       |        |       |        |       |        |                    |         |  |
|                         |                              | WEEK 1               |       | WEEK 2 |       | WEEK 3 |       | WEEK 4 |                    |         |  |
| Esercizi                |                              | sets                 | reps  | sets   | reps  | sets   | reps  | sets   | reps               | rest    | TUT / Metodi / Note                        |
| cardio                  |                              | 12'                  |       | 12'    |       | 15'    |       | 20'    |                    |         | RPE 6                                      |
| A1                      | dbb power pullover           | 3                    | 5     | 3      | 5     | 3      | 5     | 2      | 5                  | no      | pair set                                   |
| A2                      | bodysaw                      | 3                    | 8     | 3      | 10    | 3      | 12    | 2      | 12                 | 60"-90" |  |
| B1                      | 1 arm 60° press <sup>1</sup> | 3                    | 6+max | 3      | 5+max | 3      | 4+max | 2      | 20                 | 30-45"  | reps complete + reps parziali <sup>o</sup> |
| B2                      | rack position kb carry       | 3                    | 6@    | 3      | 8@*   | 3      | 10@*  | 2      | 1'@bw <sup>3</sup> | 60"-90" | normal reps                                |
| C1                      | lunge exchange               | 3                    | 5@    | 3      | 5@    | 3      | 5@    | 2      | 5@                 | no      | giant set                                  |
| C2                      | bb pendlay row               | 3                    | 6@    | 3      | 8@*   | 3      | 10@*  | 2      | 12@*               | no      |  |
| C3                      | step up                      | 3                    | 6@    | 3      | 8@*   | 3      | 10@*  | 2      | 12@*               | 120"    |  |
| cardio                  |                              | 12'                  |       | 15'    |       | 18'    |       | 20'    |                    |         | RPE 6                                      |

<sup>o</sup> **Reps complete + reps parziali:** effettue le ripetizioni indicate con movimento pieno arrivando a cedimento o quasi, poi cerca il cedimento con ripetizioni parziali (fino a metà corsa)

\* all'aumentare delle reps cerca di mantenere lo stesso carico della settimana precedente



| Fase 2 - 4 Settimane |         |           |         |         |        |          |
|----------------------|---------|-----------|---------|---------|--------|----------|
| lunedì               | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì | sabato | domenica |
| A                    | riposo  | B         | riposo  | C       | riposo | riposo   |

