



**Dott. Fabrizio D'Agostino - Chinesiologo e Biologo Nutrizionista**

**DATI PERSONALI**

Cognome e Nome: SIFA Blog

Biotipo: Ipolipolitico

Data Inizio:

Frequenza Settimanale: 4

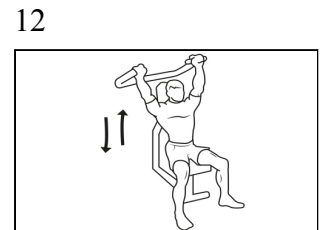
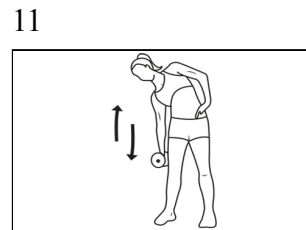
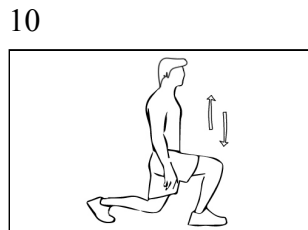
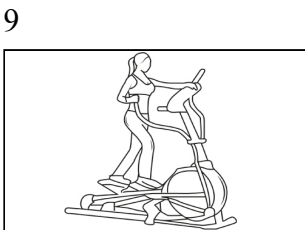
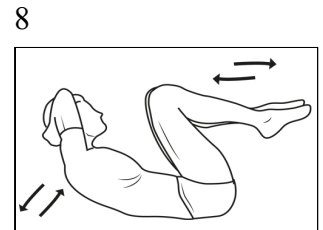
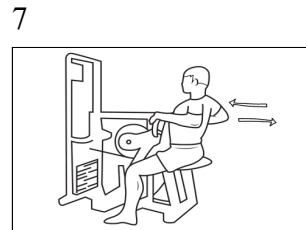
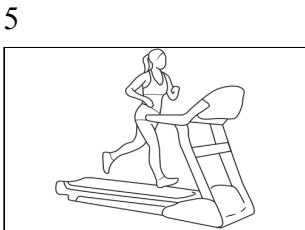
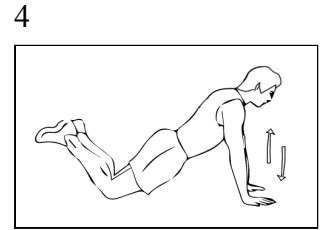
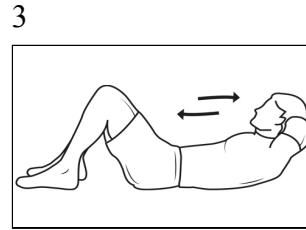
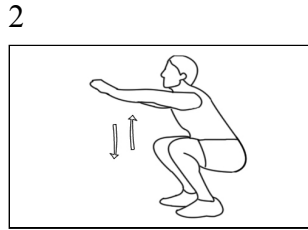
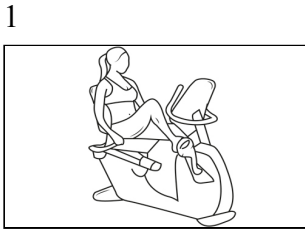
Istruttore Referente: Dott. Fabrizio D'Agostino

Giorno: A

Tipo Allenamento: Capillarizzazione

Data Fine:

N° Allenamenti per microciclo: 4



13

**CARDIO  
FITNESS**

14

**ALLUNGAMENTO  
MUSCOLARE**

N°	Nome esercizio	Serie/Carico	Ripetizioni/Tempo	Recupero
1	Cardiofitness - Cyclette orizzontale		7'	
2	Quadricipiti - Corpo libero - Squat o piegamenti	2 o 3	15 ss	
3	Addominali - Corpo libero - Crunch o flessioni del busto da supino	2 o 3	15 ss	
4	Pettorali - Corpo libero - Piegamenti delle braccia sulle ginocchia	2 o 3	12 ss	1'
5	Cardiofitness - Treadmill		7'	
6	Bicipiti femorali - Macchina isotonica - Leg curl o flessioni delle gambe da seduto	2 o 3	12 ss-	
7	Dorsali - Macchina Isotonica - Trazioni alla vertical row	2 o 3	12 ss-	
8	Addominali - Corpo libero - Flessione sincrona di busto e bacino	2 o 3	12 ss-	1'
9	Cardiofitness - Ellittica		5'	
10	Quadricipiti - Corpo libero - Affondo libero	2 o 3	12+12 ss--	
11	Addominali - Manubrio - Flessioni laterali del tronco	2 o 3	20 + 20 ss--	
12	Deltoidi - Macchina isotonica - Shoulder press o distensioni delle braccia verso l'alto	2 o 3	12 ss--	1'
13	Cardio Fitness		7'	
14	Allungamento muscolare		5'	

Gli esercizi 2, 3 e 4 vanno eseguiti l'uno dopo l'altro (in superserie, a ciclo continuo) senza pausa, per due volte le prime due settimane e per tre volte la terza e la quarta settimana, con 1 minuto di recupero tra un ciclo e un altro. Gli esercizi 6, 7 e 8 vanno eseguiti l'uno dopo l'altro (in superserie, a ciclo continuo) senza pausa, per due volte le prime due settimane e per tre volte la terza e la quarta settimana, con 1 minuto di recupero tra un ciclo e un altro. Gli esercizi 10, 11 e 12 vanno eseguiti l'uno dopo l'altro (in superserie, a ciclo continuo) senza pausa, per due volte le prime due settimane e per tre volte la terza e la quarta settimana, con 1 minuto di recupero tra un ciclo e un altro. LEGENDA: ss = superserie

**Scheda strutturata con il software "Fitnessplay workout" dal sito [www.fitnessplay.net](http://www.fitnessplay.net)**