

Ciao a tutti i miei ragazzi, sto adattando individualmente in base all'attrezzatura che ognuno ha e sta comprando le programmazioni, questo file vuole essere un documento riassuntivo di tutti gli esercizi che potete eseguire con l'attrezzatura suggerita in modo tale da avere spunti e idee per iniziare ad allenarvi mentre arrivano i programmi adattati e personalizzati

suggerisco di comprare l'attrezzatura consigliata su amazon il prima possibile, vi ricordo che con amazon entro un mese o più potete restituire gli articoli ottenendo rimborso totale

articoli suggeriti, se out of stock procedere con articoli analoghi

coppia manubri componibili, trasformabili in bilanciere, 10kg x2 per le donne, almeno 15kg x2 per gli uomini

https://www.amazon.it/gp/product/B07SHGZKSQ/ref=ox_sc_act_title_7?smid=A1RHLLBC4CIOF&psc=1

elastici di resistenza regolabili

https://www.amazon.it/gp/product/B087Q5JBZO/ref=ox_sc_act_title_97?smid=A2N73U9KYXZERK&psc=1

set trx suspension

https://www.amazon.it/gp/product/B078KCM53F/ref=ox_sc_act_title_107?smid=A2XZK8HXZWRHX7&psc=1

panca reclinabile con stazione dip, trazioni e addominali

https://www.amazon.it/gp/product/B077K4JJKV/ref=ox_sc_act_title_57?smid=A2NBRRVY9RMNK6&psc=1

articoli suggeriti per i più forti ed avanzati

bilanciere

https://www.amazon.it/gp/product/B01HQGZ3S4/ref=ox_sc_act_title_10?smid=A2XZK8HXZWRHX7&psc=1

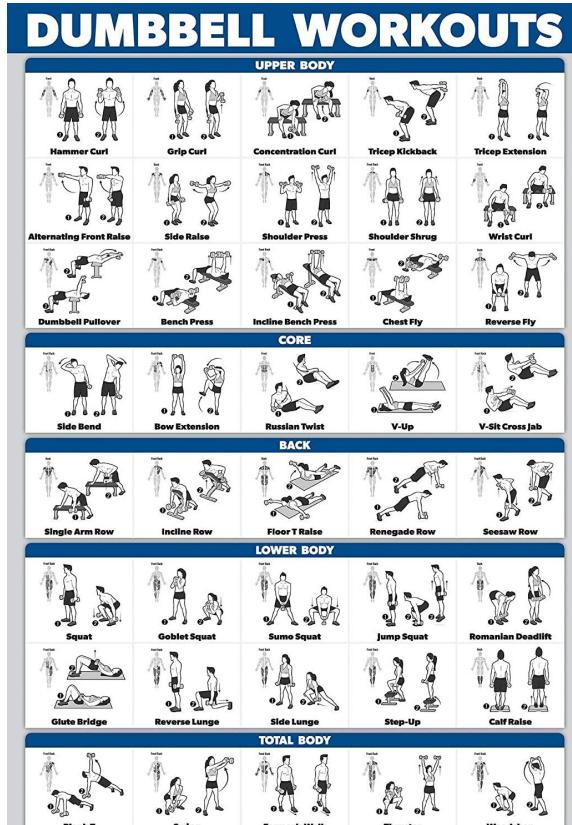
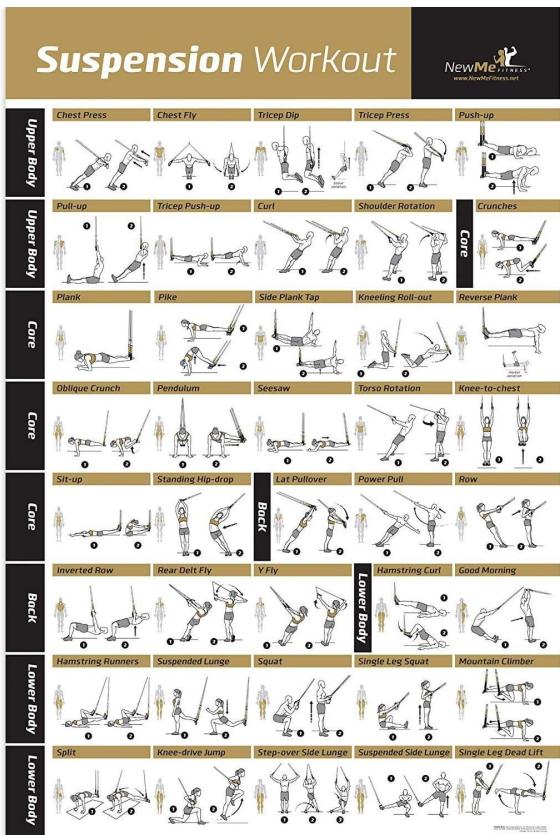
Panca reclinabile e regolabile con dip station

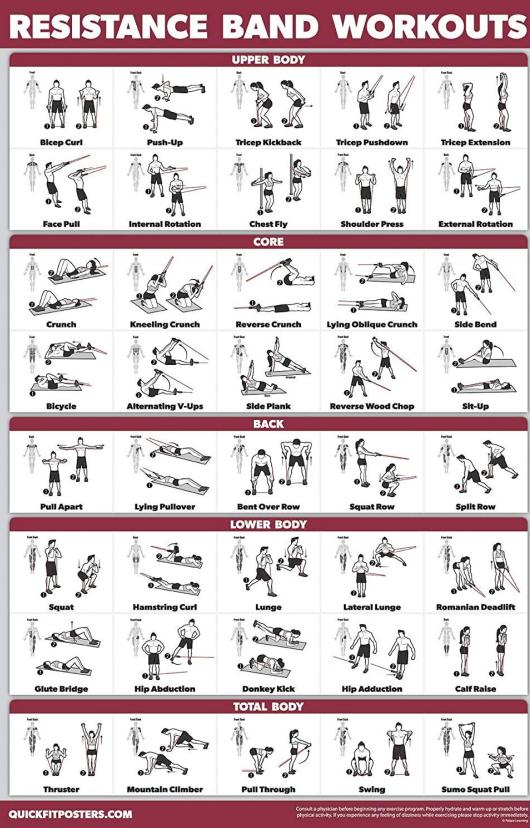
https://www.amazon.it/gp/product/B087O4UYCTOM/ref=ox_sc_act_title_10?smid=A2XZK8HXZWRHX7&psc=1

Bowflex SelectTech pesi fitness a carico variabile da 4 a 41kg

https://www.amazon.it/gp/product/B078HF2LR8/ref=ox_sc_saved_title_7?smid=A11L2PNWYJU7H&psc=1

esercizi eseguibili con l'attrezzatura suggerita fin qui





esercizi eseguibili con l'attrezzatura suggerita fin qui, altre varianti non presenti nelle immagini

nome esercizio	muscolo target	attrezzatura	link video
floor press	pettorali	manubri	link
croci manubri panca piana	pettorali	manubri + panca	link
croci manubri panca inclinata 30	pettorali	manubri + panca	link
croci manubri panca inclinata 45	pettorali	manubri + panca	link
croci manubri panca declinata	pettorali	manubri + panca	link
spinte manubri panca declinata	pettorali	manubri + panca	link
spinte manubri panca inclinata 30	pettorali	manubri + panca	link
spinte manubri panca inclinata 45	pettorali	manubri + panca	link
spinte manubri panca inclinata 60	pettorali	manubri + panca	link
spinte vertical seduti	deltoidi	manubri + panca	link
military press	deltoidi	bilanciere	link
aperture man piegati a 90°	deltoidi	manubri	link
penday row	dorsali	bilanciere	link
incline bench row	dorsali	manubri + panca	link
seal row	dorsali	manubri o bilanciere + panca	link
deadlift	fullbody	manubri o bilanciere	link
hip thrust	glutei	manubri o bilanciere + panca	link
goblet squat	glutei	manubri	link
leg extension	quadricipiti	panca apposita	link
leg curl	femorali	panca apposita	link

Come strutturare un'allenamento efficace in autonomia, indicazioni generali

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
con carichi leggeri optare per almeno 4/5 allenamenti settimanali + 2/3 sessioni cardio						
scegliere 2 gruppi muscolari al giorno						
eseguire 4 serie da 10/15 ripetizioni per ogni esercizio per ogni gruppo muscolare						
se si hanno carichi troppo bassi, tenere recuperi di 45 secondi max 60 secondi						
se si hanno carichi allenanti tenere recuperi di 90 secondi circa tra le serie e 2 minuti tra gli esercizi						
eseguire sempre 5/10 minuti di cardio come riscaldamento						
eseguire sempre 5/10 minuti di cardio come cooldown						
ricercare quasi cedimento su ogni esercizio, massimo buffer da 1 a 3						
obiettivo se si ha smartwatch, circa 75/85 min di allenamento BPM medi 115 e circa 400kcal consumate						
cardio almeno 2 sessioni da 40 minuti a settimana, camminate, tapis ruouant ellittica etc...						

Inoltratemi via email al solito indirizzo rclxmg@gmail.com la lista della vostra attrezzatura in possesso o ordinata con date di ricezione per poter adattare ogni singolo piano, grazie.