

MATTEO PUGLISI

PERSONAL TRAINER · CHINESIOLOGO · PREPARATORE ATLETICO

SCHEDA FULL BODY

DONNA

Programma 4-5 settimane · 3 sessioni a settimana





AVVERTENZE LEGALI

DISCLAIMER MEDICO



Il presente programma di allenamento è stato redatto da Matteo Puglisi, Chinesiologo e Personal Trainer, a scopo esclusivamente informativo e divulgativo.

DESTINATARI DEL PROGRAMMA

Questo protocollo è pensato per ragazzi e adulti di età compresa tra i 15 e i 65 anni, in stato di buona salute e in assenza di patologie psico-fisiche. *(In presenza di patologie, dolori cronici o esigenze specifiche, ti invito a contattarmi privatamente per una consulenza e per stilare un protocollo di attività fisica adattata).*

CONSULTO MEDICO OBBLIGATORIO

Prima di intraprendere qualsiasi tipo di attività fisica, inclusi gli esercizi proposti in questa scheda, è obbligatorio consultare il proprio medico curante per accertare l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

ESONERO DI RESPONSABILITÀ

In qualità di autore, declino ogni responsabilità (diretta o indiretta) per qualsiasi infortunio, danno fisico, malore o disagio derivante dall'esecuzione del programma. L'utente si assume la piena e totale responsabilità nell'effettuare gli esercizi, consapevole dei rischi intrinseci legati all'attività fisica svolta in autonomia e senza la mia supervisione diretta.

ESECUZIONE TECNICA E PRUDENZA

Si raccomanda la massima attenzione. In caso di dolore acuto (diverso dalla normale fatica muscolare), vertigini o malessere, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico. Per la corretta esecuzione tecnica degli esercizi, richiedi sempre la supervisione di un istruttore qualificato.

Scaricando e utilizzando questo programma, dichiari di aver letto, compreso e accettato integralmente tutte le condizioni sopra riportate.



STRUTTURA DEL PROGRAMMA

4-5

SETTIMANE

3

SESSIONI / SETTIMANA

7

ESERCIZI / SESSIONE

Questo protocollo ha una durata consigliata di **4-5 settimane** ed è articolato in **3 unità di allenamento settimanali**. L'obiettivo principale di questa prima fase è permetterti di apprendere e consolidare i movimenti basilari e acquisire i corretti assetti posturali, fondamentali per eseguire ogni esercizio in totale sicurezza ed efficacia. Ti consiglio di completare l'intero ciclo di 4-5 settimane per permettere al tuo corpo di sviluppare i giusti adattamenti neuromuscolari e strutturali.

PIANIFICAZIONE SETTIMANALE CONSIGLIATA

Per garantire un recupero ottimale tra le sessioni e massimizzare i risultati, la gestione dei giorni di allenamento e di riposo (*Rest*) è organizzata come segue:

**LUNEDÌ****Sessione 1****MARTEDÌ**

Riposo attivo / Recupero

**MERCOLEDÌ****Sessione 2****GIOVEDÌ**

Riposo attivo / Recupero

**VENERDÌ****Sessione 3****SABATO**

Riposo attivo / Recupero

**DOMENICA**

Riposo attivo / Recupero



LE TRE SESSIONI

GIORNO 1

ESERCIZIO	SERIE	REP	REC	NOTE AGGIUNTIVE
Globet Squat	3/4	8/10	1'30"	
Chest Press	3/4	8/10	1'30"	Presa Prona
Lat Machine	3/4	8/10	1'30"	Presa Prona
Hip Thrust	3/4	10/12	1'30"	Focus Glutei
Shoulder Press	3	8/10	1'30"	
Push Down al Cavo Basso	3	10/12	1'30"	Con corda
Plank	3	0'30"	1'00"	Braccia Tese

GIORNO 2

ESERCIZIO	SERIE	REP	REC	NOTE AGGIUNTIVE
Step Knee Push Up	3/4	8/10	1'30"	
Sumo Squat	3/4	8/10	1'30"	
Row TRX	3/4	8/10	2'00"	
Military Press 2 Manubri	3/4	8/10	1'30"	Seduta su panca 75° e presa neutra
Affondi Posteriori	3	10/12	1'30"	
Box Dip	3	10/12	1'30"	
Crunch Gambe Alte	3/4	12/15	1'30"	Gambe semi flesse (90°)

GIORNO 3

ESERCIZIO	SERIE	REP	REC	NOTE AGGIUNTIVE
Leg Press Orizzontale	3/4	8/10	2'00"	
Pectoral Machine	3/4	8/10	1'30"	
Pulley con Triangolino	3/4	8/10	1'30"	
Alzate Lateral 2 Manubri	3/4	8/10	1'30"	Seduto su panca 75°
Leg Curl	2	10/12	1'30"	
Abd Machine	3	12/15	1'00"	Focus Glutei
Tapis Roulant	1	10'00"	1'30"	



INIZIA SEMPRE CON MOBILITÀ ARTICOLARE FULL BODY e FINISCI SEMPRE CON STRETCHING FULL BODY

I carichi (KG) vanno concordati con la tua Personal Trainer.



BLOCCO NOTE PERSONALE

Qui potrai aggiungere eventuali appunti personali.

COME TI SEI SENTITA?

HAI AVUTO DOLORI O FASTIDI?

CARICHI USATI / PR (RECORD PERSONALE)

NOTE PER LA PROSSIMA SETTIMANA



Annota ogni sessione: la costanza si misura. Questi appunti ci serviranno per calibrare insieme il prossimo blocco di allenamento.





GRAZIE PER LA FIDUCIA E PER L'IMPEGNO CHE CI STAI METTENDO!

Il primo vero passo verso la versione migliore di te non è la perfezione, ma la costanza. In queste prime settimane hai dimostrato di avere la determinazione giusta: hai preso in mano gli strumenti, hai impostato le basi e hai iniziato a costruire la tua nuova routine. E di questo devi andare fiera!

PRONTA A FARE IL VERO SALTO DI QUALITÀ?

Al termine di queste prime 4-5 settimane accadrà qualcosa di straordinario: il tuo corpo si sarà adattato ai volumi di lavoro, alla tecnica dei movimenti e all'intensità degli esercizi. È il momento in cui si pongono le fondamenta.

Non rischiare di sprecare le energie e il tempo prezioso che hai investito finora allenandoti a caso. Per ottenere il massimo, hai bisogno di una strategia cucita su misura per te, che si adatti ai tuoi ritmi, ai tuoi punti di forza e alle tue esigenze uniche.

NON SEI DA SOLA IN QUESTO PERCORSO

Ricorda che sono sempre a tua completa disposizione per qualsiasi dubbio, scrivimi e contattami.



WHATSAPP

+39 345 342 5891



E-MAIL

matti01.sp@gmail.com

SCRIVIMI E INIZIAMO



Ti aspetto!



PERSONAL TRAINER · CHINESIOLOGO · PREPARATORE ATLETICO