***DATA*** Inizio ***ALIMENTAZIONE ATTUALE PESO***

\_22/09/08\_ ***Proteine gr. \_\_\_260\_\_\_\_ 85 KG***

***Carboid.gr .\_\_\_ 460 \_\_ \_\_***

***DATA*** Fine ***Grassi gr. \_\_\_\_\_86.2\_\_\_\_\_\_***

\_31/10/08\_ ***Calorie \_\_\_\_3560\_\_\_\_\_\_***

***Senza Post allenamento***

***Supplementazione ora giorni***

***1 Supradyn cpr dopo colazione 7.45 tranne la domenica***

***1\2 Cebion + 1/2 Evion cpr dopo spuntino 10.45 Lunedì/ Martedì/ Giovedì/ Venerdì***

***1 complesso B cpr be-total dopo pranzo 13.30 Lunedì /Martedì/ Giovedì/ Venerdì***

***30 g Proteine siero latte Gensan 100 % 17.15 Lunedì/ Martedì /Giovedì /Venerdì***

***Post allenamento appena finito work out Lunedì/ Martedì /Giovedì /Venerdì***

***P1 Q.TA’ TIPO ALIMENTO P4 Q.TA’ TIPO ALIMENTO***

***150g Pane tipo 00 150g Pere senza buccia***

***50g Marmellata tipo frutta viva 150g Mele senza buccia***

***2 Uovo di gallina intero ( 100g ) 3 Fette biscottate***

***200ml Albume 30g Proteine siero del latte Gensan 100%***

***20g Nocciole,secche 10g Arachidi,tostate***

***1 Cucchiaio d’ olio extravergine***

***P2 Q.TA’ TIPO ALIMENTO P5 Q.TA’*** Consiglio su Post allenamento

***100g Pane tipo 00 indeciso se usare malto destrine + destrosio o i carboidrati della Vitargo***

***80g Bresaola 40g Proteine siero del latte Gensan 100%***

***20g Arachidi,tostate 8g Creatina consiglio su quale usare***

***100g Mela verde senza buccia 5g Glutamina Dymatize***

***P3 Q.TA’ TIPO ALIMENTO ½ Cebion vit C***

***130g Riso P6 Q.TA’ TIPO ALIMENTO***

***200g Lattuga 150g Pane tipo 00***

***200g Pollo o Tacchino o /250g Bovino 200g Spinaci***

***2 Cucchiai di salsa ( Passata) 200g Pollo o Tacchino o /250g Bovino***

***1 Cucchiaio di parmigiano 1 Cucchiaio d’ olio extravergine***

***1 Cucchiaio d’ olio extravergine***

***1*** Seduta ***Lunedì***

PETTORALI

**ESERCIZI SERIE RIPETIZIONI REC Movimento**

***Distensioni manubri a 30° 5 12-10-8-6-4 2 C.A.T***

***Croci a 45° 4 8 2 C.A.T***

***Distensioni orizzontali man 4 8 2 C.A.T***

***Croci orizzontali 4 8 2 C.A.T***

POLPACCI

***Donkey Calf 4 15 2 C.A.T***

***Calf seduto 3 25 2 isotensivo***

ADDOMI

***Crunch inversi/Sit up 4 15 2***

***2*** Seduta ***Martedì***

DORSALI **SERIE RIPETIZIONI REC Movimento**

***Lat dietro la nuca 5 12-10-8-6-4 2 C.A.T***

***Rematore bilanciere 4 8 2 C.A.T***

***Lat impugnatura inversa 4 8 2 C.A.T***

***Pullover con manubrio 4 8 2 C.A.T***

FEMORALI

***Stacchi a gambe flesse 5 12-10-8-6-4 2 C.A.T***

***Leg curl 4 8 2 C.A.T***

***3*** Seduta ***Giovedì***

DELTOIDI**SERIE RIPETIZIONI REC Movimento**

***Lento dietro 5 12-10-8-6-4 2 C.A.T***

***Alzate laterali fianchi 4 8 2 C.A.T***

***Alzate laterali 90° 4 8 2 C.A.T***

TRAPEZIO

***Tirate al mento 4 8 2 C.A.T***

**Indeciso se devo aggiungere un altro esercizio x spalle o trapezio ( no parte anteriore deltoide xke + sviluppata del pettorale alto*)***

LOMBALI

***Iperestension 4 15-12-10-8 2***

***4*** Seduta ***Venerdì***

QUADRICIPITI**SERIE RIPETIZIONI REC Movimento**

***Squat 5 12-10-8-6-4 2 C.A.T***

***Leg press a 45° 4 8 2 C.A.T***

BICIPITI

***Curl in piedi con manubri 4 12-10-8-6 2 C.A.T***

***Hammer curl 4 8 2 C.A.T***

TRICIPITI

***Push down 4 12-10-8-6 2 C.A.T***

***French press 4 8 2 C.A.T***

***Legend***

***C.A.T = Compensative,Acceleration,Training:***

***movimento concentrico – positvo a velocita esplosiva***

***movimento eccentrico – negativo frenato a piccoli scatti possibilmente lento***

***Isotensivo = stessa velocità di contrazione nel andata e nel ritorno 3 secondi x alzare il peso 3 secondi per abbasare il peso***