

Piano Personalizzato di Allenamento e Alimentazione

Piano di Allenamento

DATI BASE:

- Et : 39 anni
- Peso iniziale: 105 kg
- Obiettivo: -15 kg (90 kg) in 4 mesi

STRUTTURA SETTIMANALE:

Luned : Full Body + Cardio

Marted : Cardio LISS + Core

Mercoled : Full Body (parte alta)

Gioved : Cardio HIIT + Stretching

Venerd : Full Body (parte bassa)

Weekend: Riposo attivo o camminata

ALLENAMENTO FULL BODY (3x a settimana):

Riscaldamento: 10 min (camminata veloce, cyclette)

Circuito A (3 giri):

- Squat 12 rip.
- Push-up 10 rip.
- Rematore manubri 12/parte
- Plank 30-45 sec
- Mountain climbers 30 sec

Circuito B (2-3 giri):

Piano Personalizzato di Allenamento e Alimentazione

- Affondi 10/parte
- Shoulder press 12 rip.
- Russian twist 20 twist
- Jumping jacks 45 sec

Stretching: 10 min

CARDIO:

Martedì (LISS): camminata veloce/cyclette 45-60 min

Core workout (3 giri): Crunch 20, Leg raise 15, Plank 45 sec

Giovedì (HIIT): 30 sec corsa + 90 sec camminata (8-10 volte)

NOTE:

- Bere 2.5-3L acqua al giorno
- Dormire 7h min
- Monitorare peso e misure ogni mese

Piano Alimentare

PIANO ALIMENTARE GENERALE (da personalizzare con nutrizionista):

OBIETTIVO: Deficit calorico di 500-700 kcal/giorno

SCHEMA GIORNALIERO (esempio 1900-2000 kcal):

Piano Personalizzato di Allenamento e Alimentazione

Colazione:

- Yogurt greco 0% + 30g fiocchi avena + frutti di bosco
- 1 cucchiaino miele o 10g frutta secca

Spuntino:

- 1 frutto (mela, banana piccola)
- 10 mandorle

Pranzo:

- 120g petto di pollo o tonno naturale
- 70g riso integrale o 2 fette pane integrale
- Verdure grigliate o insalata a volontà
- 1 cucchiaio olio extravergine

Merenda:

- 1 yogurt magro o 1 barretta proteica

Cena:

- 150g pesce bianco o 2 uova
- Verdure cotte + 1 cucchiaio olio EVO
- 1 fetta pane integrale o 150g patate bollite

Bevande: solo acqua, tè verde, tisane (no zucchero)

Evitare: zuccheri aggiunti, frittura, alcolici, pane bianco

Piano Personalizzato di Allenamento e Alimentazione

Consigli: 1 giorno libero a settimana (controllato)