

Piano di Allenamento - Fiorino Noemi

PIANO DI ALLENAMENTO FIORINO NOEMI

Periodo: 16/06/2025 - 16/08/2025

FREQUENZA CONSIGLIATA

- 3 allenamenti a settimana (es. Lunedì: Seduta A, Mercoledì: B, Venerdì: C)
-

SEDUTA A: FORZA + CARDIO

Riscaldamento

- Corsa: 10 minuti, 5,5 km/h, pendenza 4%

Blocco Multifrequenza (1' recupero tra le serie)

1° Blocco:

- Squat con manubrio: 4x8
- Pulley basso: 4x10
- Corsa: 3 minuti, 6-6.5 km/h, pendenza 0%

2° Blocco:

- Leg curl: 4x8
- Lat machine presa larga prona: 4x10
- Corsa: 3 minuti, 6-6.5 km/h, pendenza 0%

3° Blocco:

- Slanci posteriori al cavo basso: 4x12
- Curl manubri in piedi presa neutra: 4x10
- Adductor + Abductor al multi hip: 4x10+10
- Curl con manubrio in concentrazione: 4x10
- Corsa: 5 minuti, 6-6.5 km/h, pendenza 0%

Addominali:

- Crunch su panca declinata: 4x10
 - Knee to chest al chin & dip: 4x10
-

SEDUTA B: FORZA + CARDIO

Riscaldamento:

- Step: 10 minuti, livello 4

Blocco Multifrequenza (1' recupero tra le serie)**1° Blocco:**

- Chest press: 4x8
- Leg curl: 4x8
- Corsa: 3 minuti, 6-6.5 km/h, pendenza 0%

2° Blocco:

- Peck back in chiusura: 4x8
- Leg press (piedi alti): 4x8
- Corsa: 3 minuti, 6-6.5 km/h, pendenza 0%

3° Blocco:

- Deltoid press: 4x8
- Air squat: 4x25
- Flessioni laterali: 4x20 per lato

Finale:

- Corsa: 5 minuti, 6-6.5 km/h, pendenza 0%
-

SEDUTA C: CIRCUITO METABOLICO**Riscaldamento:**

- Corsa: 10 minuti, 5,5 km/h, pendenza 4%

Circuito da ripetere 4 volte (1' recupero tra i giri):

- Squat con manubri: 4x8
- Estensioni barra dritta presa inversa: 4x10
- Standing gluteus: 4x12
- Polpacci alla leg press: 5x15
- Chest press impugnatura stretta: 4x10
- Sit up: 4x8

Cardio finale:

- Corsa: 15 minuti, 6-6.5 km/h, pendenza 0%
-

FINE SEDUTA (da fare ogni volta)

- Calf su step senza peso: 4x15
- Ponte glutei: 4x15
- Drenaggio gambe al muro