

Nome Cognome:

Data Inizio:

SETTIMANE

Scheda di prova per uomo

X 2 3 4 5 6 Durata 30'

Vuoi migliorare forma fisica e benessere? Scopri il potere dell'allenamento completo!

L'allenamento in palestra, sia con che senza carichi, è cruciale per migliorare lo stato muscolare e la salute generale per diverse ragioni. In primo luogo, l'allenamento con carichi migliora in modo importante la composizione corporea, aiuta a stimolare la crescita muscolare, aumentando la forza e la resistenza. Allo stesso tempo, l'allenamento senza carichi, come il lavoro con il proprio peso corporeo o l'uso di attrezzature leggere, migliora la stabilità, la flessibilità e la coordinazione, riducendo il rischio di infortuni nella vita quotidiana, migliorando la funzionalità muscolare. Inoltre, entrambi i tipi di allenamento contribuiscono a ridurre il rischio di malattie croniche come il diabete, le malattie cardiache e l'obesità, migliorando la composizione corporea e il metabolismo per un dimagrimento efficace. Infine, l'allenamento in palestra può anche favorire il benessere mentale, riducendo lo stress, migliorando l'umore e promuovendo un sonno migliore.

Nella scheda completa tante spiegazioni ed allenamenti incrementali fino a 4 volte a settimana.

Ottieni la tua scheda completa adesso!



SCHEDA DI PROVA: 5 ESERCIZI

ATTENZIONE: un regime alimentare equilibrato e corretto garantisce ed amplifica l'effetto dell'allenamento, non dimenticarlo!

5 esercizi: scegliere un carico che ti permetta di completare tutte le serie e le ripetizioni senza scomporsi e mantenendo una tecnica di esecuzione corretta.

1 RISCALDAMENTO AEROBICO andatura veloce 15' Migliora un po' la salute del tuo cuore!	2 AFFONDI sul posto 3 SET x 10 REP (per gamba) Riposo 90" Scendere cercando di formare angoli di 90° con le ginocchia, contrarre l'addome, tenere il busto dritto inclinandolo a livello dell'anca leggermente in avanti senza perdere la curva lombare	3 Schiena ben appoggiata, adduci le scapole, piedi ben piantati a terra. Inarca leggermente il tratto lombare e contrai forte l'addome. Il bilanciare deve salire e scendere verticalmente ad altezza petto DISTENSIONI panca piana 4 SET x 15 rep Riposo 90"
4 PRESSA mono podalica 3 SET x 20 REP Riposo 90" Schiena ben appoggiata, contrai l'addome e spingi! Piedi leggermente più larghi delle spalle. Attenzione a non scivolare in avanti con il bacino, fare movimento completo di discesa, extra ruotare il femore in fase di accosciata non perdere tensione muscolare	5 LENTO AVANTI 4 SET x 20 REP Riposo 90" Contrai l'addome, non inarcare eccessivamente la schiena in fase di spinta, arriva con i manubri sopra la testa a larghezza spalle. Piega il gomito in discesa arrivando con i manubri ad altezza spalle	Magri Alberto +39 348 73 12 927 Chinesiologo – Massoterapista MCB Personal Trainer ISSA CFT1 (advanced level) www.magrialberto.com Allenamenti personalizzati Shop schede di allenamento illustrate Programmi di allenamento 3-6-9 mesi Shop integratori: sostitutivi pasto - prodotti anticellulite - drenanti - proteine Massaggi / Trattamenti Massoterapici: cervicali, lombalgie, ritenzione e cellulite, dolori muscolo scheletrici

QUESTA È SOLO UN'ANTEPRIMA DELLA TUA SCHEDA DI ALLENAMENTO, NELLO SHOP PUOI TROVARE TUTTE LE SCHEDE COMPLETE DI CUI HAI BISOGNO, COMPLETAMENTE ILLUSTRATE E SPIEGATE CON TANTISSIMI ESERCIZI DA FARE, DAI PIÙ SEMPLICI AI PIÙ COMPLESSI!

CON QUESTE SCHEDE DI ALLENAMENTO SARAI IN GRADO DI OTTENERE IN AUTONOMIA I RISULTATI CHE NON HAI MAI OTTENUTO PRIMA!

COMINCIA ANCHE TU LA TUA TRASFORMAZIONE!

Trova la scheda che fa per te, tantissime schede pronte all'uso di cui puoi usufruire per raggiungere i tuoi obiettivi più velocemente!

Individua il tuo livello di preparazione fisica e comincia da quello. Ti ricordo che le schede sono di difficoltà incrementale al progredire del numero e del livello!

Individua il tuo livello di preparazione fisica e comincia da quello.

E se vuoi un ulteriore aiuto nel tuo percorso di trasformazione qui puoi trovare anche molti prodotti per:

- aumento massa muscolare; proteine - pasta proteica - spuntini proteici
- dimagrimento con sostitutivi pasto
- pre-workout, post-workout
- programmi detox
- ...e molto altro!

Inoltre puoi trovare tutta una sezione di prodotti specifici dedicati alla prevenzione ed al trattamento di ritenzione e cellulite come:

- bendaggi liporiducanti
- integratori drenanti
- creme anticellulite
- gel doccia dimagranti
- ...e molto altro!!

SHOP PRODOTTI



SCAN o CLICK il QR e vedi tutta la lista prodotti



SCAN o CLICK il QR e vedi tutta la lista schede

Per un efficace adattamento fisico muscolare che rispetta le tempistiche di tonificazione e modellamento delle forme è consigliato eseguire tutti i livelli prima di passare alle schede *Intermediate Level* che presentano esercizi e tipologie di sforzo fisico più complesse. In questo modo arriverai pronta/o alle nuove sfide che ti attendono!

Nel caso ti accorgessi che la scheda scelta da te è troppo semplice/difficile, aumenta/diminuisci il numero di ripetizioni oppure il numero di esercizi da fare consecutivamente, in questo modo adeguerai l'intera scheda al tuo livello di preparazione fisica! Il consiglio è quello di non arrivare a cedimento o di affaticarsi troppo soprattutto le prime volte, ma di intendere la scheda come l'inizio di un percorso che seppur in crescendo con le difficoltà, ti porterà a grandi risultati!

***Trova la scheda che fa per te, tantissime schede pronte all'uso di cui puoi usufruire per raggiungere i tuoi obbiettivi più velocemente!
Individua il tuo livello di preparazione fisica e comincia da quello.***

NB: i prodotti digitali come la scheda che hai acquistato e scaricato non sono soggetti a rimborso.



● COPYRIGHT

© MAGRI ALBERTO

- IMPAGINAZIONE E GRAFICA
- ORGANIZZAZIONE DEGLI ESERCIZI DELLA SCHEDA

SONO PROTETTI DA COPYRIGHT.

LE ILLUSTRAZIONI SONO GENERATE TRAMITE IA, PRIVE DI COPYRIGHT

PIENI DIRITTI DI UTILIZZO, MODIFICA E SFRUTTAMENTO COMMERCIALE DETENUTI DA MAGRI ALBERTO

- **dimagrimento con sostitutivi pasti**
- **drenanti**
- **programmi detox**
- **spuntini proteici – pasta proteica**
- **...e molto altro!**

- ***bendaggi liporiducenti***
- ***integratori drenanti***
- ***creme anticellulite***
- ***gel doccia dimagranti***
- ***...e molto altro!!***



SHOP PRODOTTI