

■■■■■ Scheda Neofiti – Total Body (2 Settimane)

Frequenza: 3 volte a settimana (Lunedì – Mercoledì – Venerdì)

Durata: 45-60 minuti

Obiettivo: sviluppare forza, migliorare la tecnica e la composizione corporea

Attrezzatura: macchine, manubri, bilancieri leggeri

■ Struttura Allenamento

Ordine di lavoro:

1■■ Parte alta del corpo (spinta + trazione)

2■■ Parte bassa (quadricipiti, femorali, glutei)

3■■ Core e braccia come finisher

Recupero: 60-90 sec tra le serie

Progressione: aumenta gradualmente i carichi mantenendo la tecnica

■■ Progressione

- Se completi tutte le serie con facilità → aumenta leggermente il carico o aggiungi 1 ripetizione.
- Mantieni sempre una tecnica pulita e controllata.
- Dopo 4 settimane, passa a un programma A/B o Forza-Ipertrofia.

■ Consigli Finali

- 5-10 minuti di riscaldamento iniziale (cardio + mobilità).
- Postura corretta in ogni esercizio.
- Concentrati sul muscolo target durante l'esecuzione.
- Recupera adeguatamente: i miglioramenti avvengono nel recupero.
- 5-10 minuti di stretching o defaticamento a fine seduta.

■ Allenamento Total Body

Gruppo Muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero
Petto	Chest Press	3	10-12	60''
Schiena	Lat Machine	3	10-12	60''
Spalle	Shoulder Press	3	10	60''
Bicipiti	Curl con manubri	3	12	45''
Tricipiti	Estensioni al cavo	3	12	45''
Gambe (Quadricipiti)	Leg Press	3	10-12	60''
Gambe (Glutei + Femorali)	Affondi statici	3	12	60''
Addome	Crunch	3	15-20	30''

■ Dopo queste prime due settimane, sei pronto per evolvere con la Scheda Neofiti 2 Mesi — più intensità, più risultati, più trasformazione.