

Paolo Evangelista

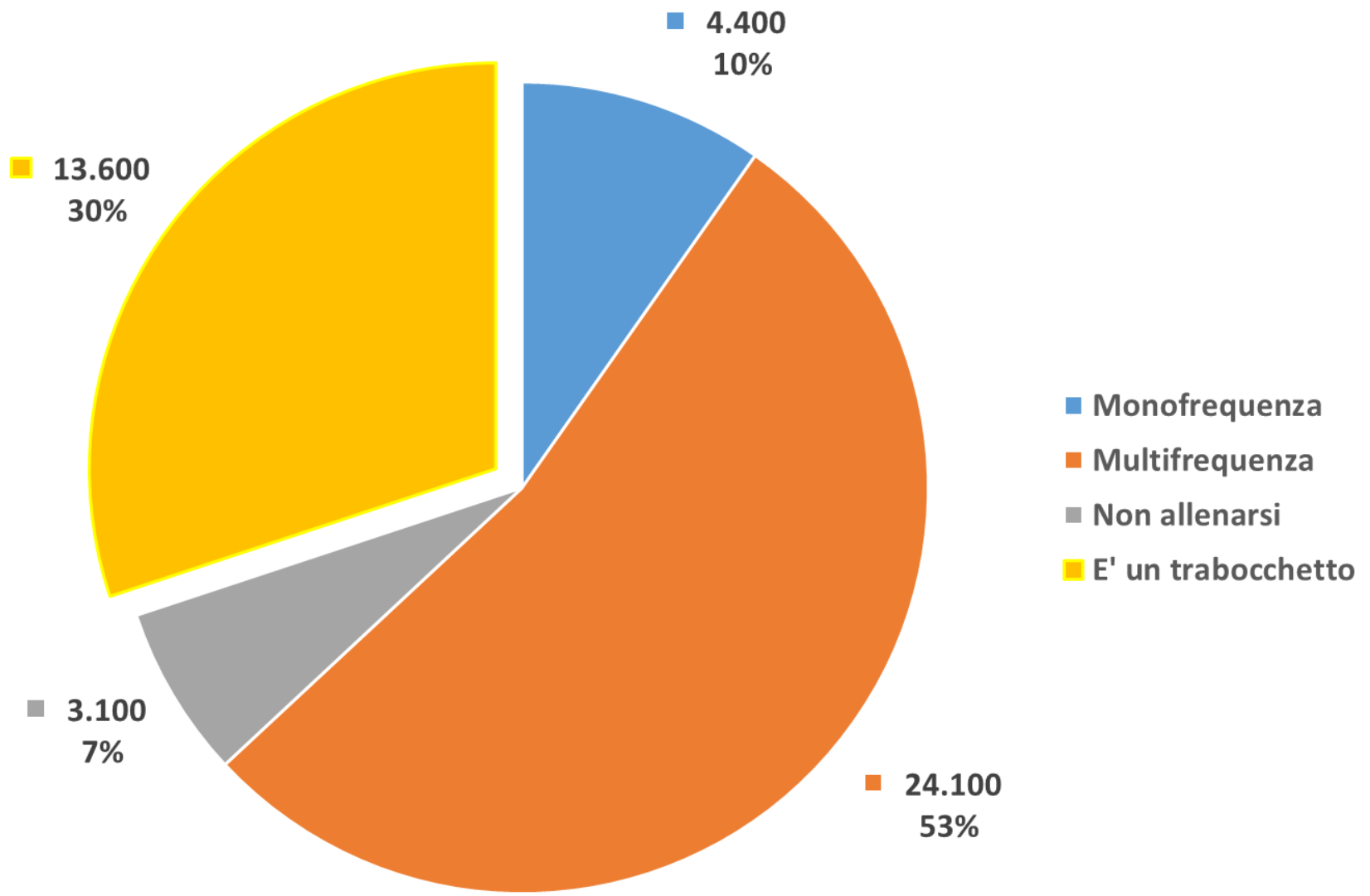
Qualche idea...



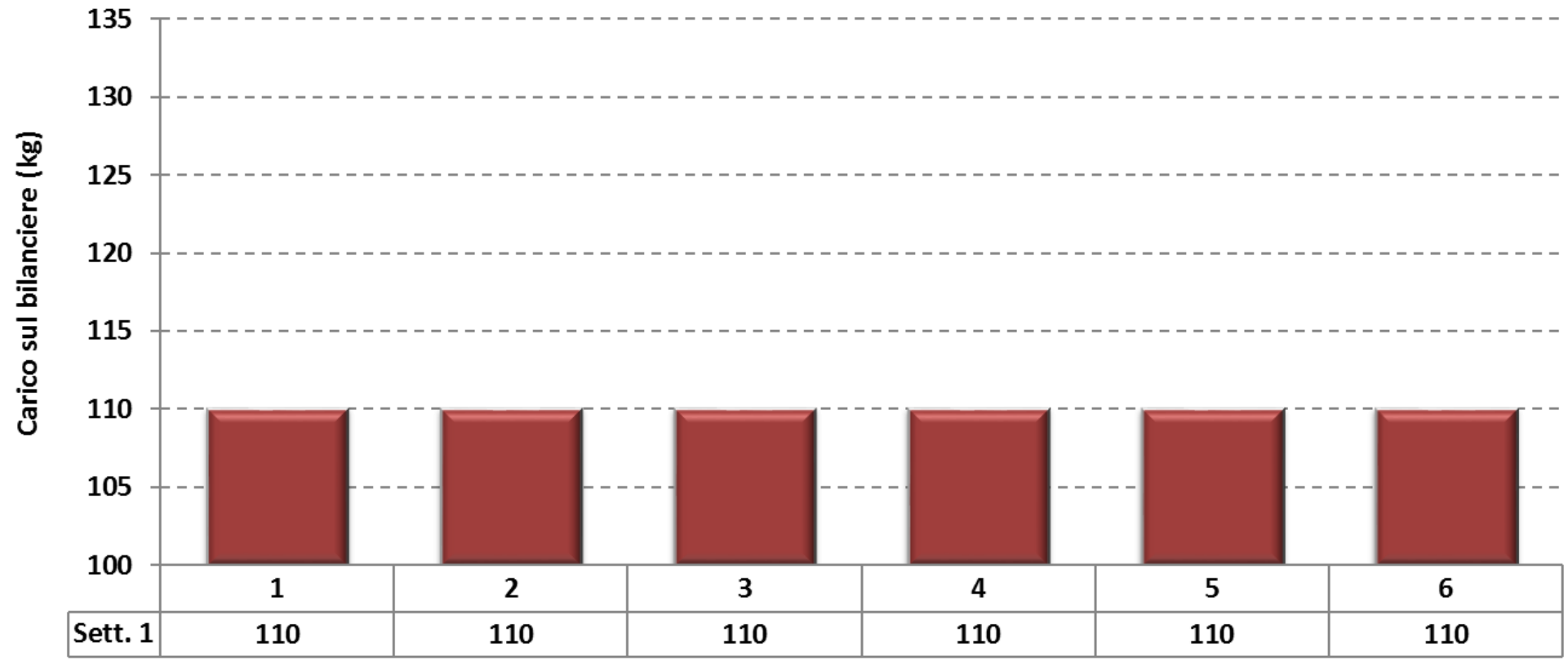
QUIZ

Per un cliente di un PT
è meglio
la monofrequenza o la multifrequenza?

QUIZ

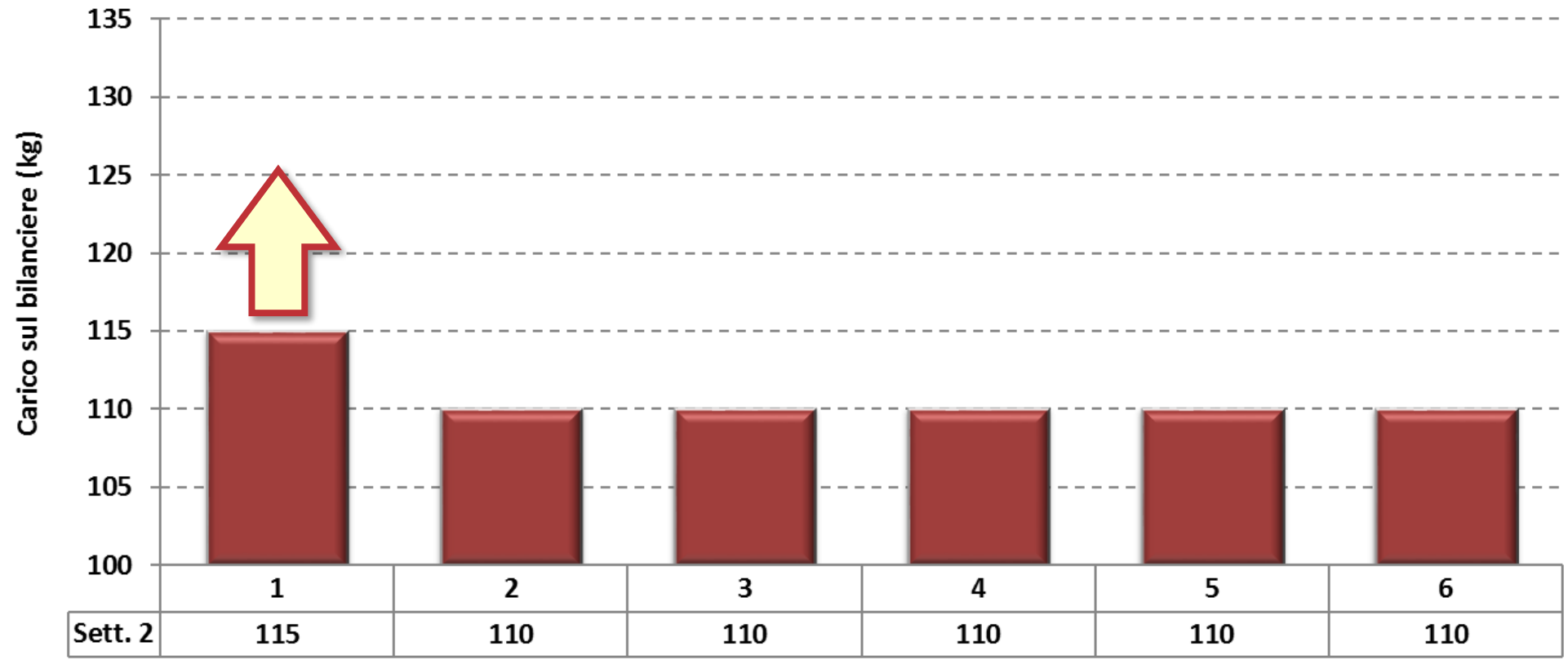


EVA Training



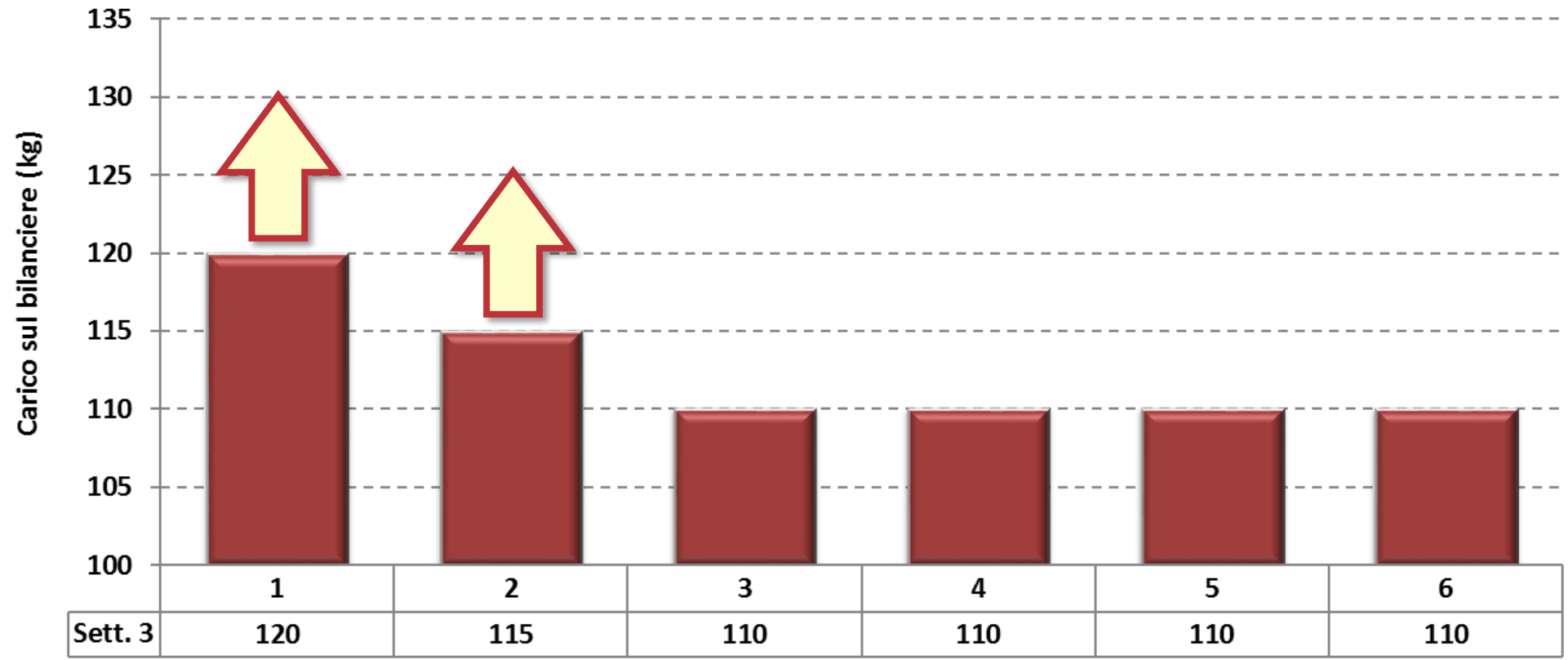
Scegliere un carico con cui sicuramente si termina un 6x6

EVA Training



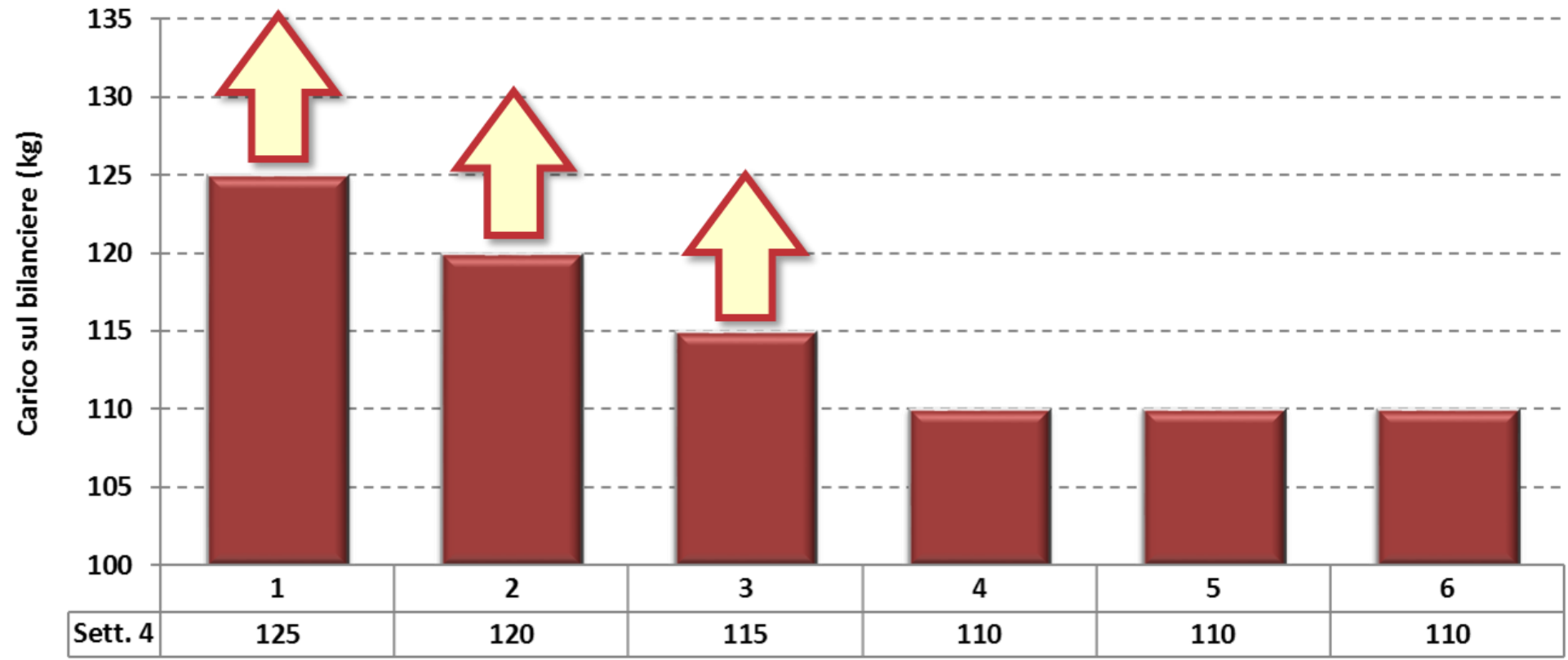
Settimana 2: la serie 1 si incrementa di 5 kg

EVA Training



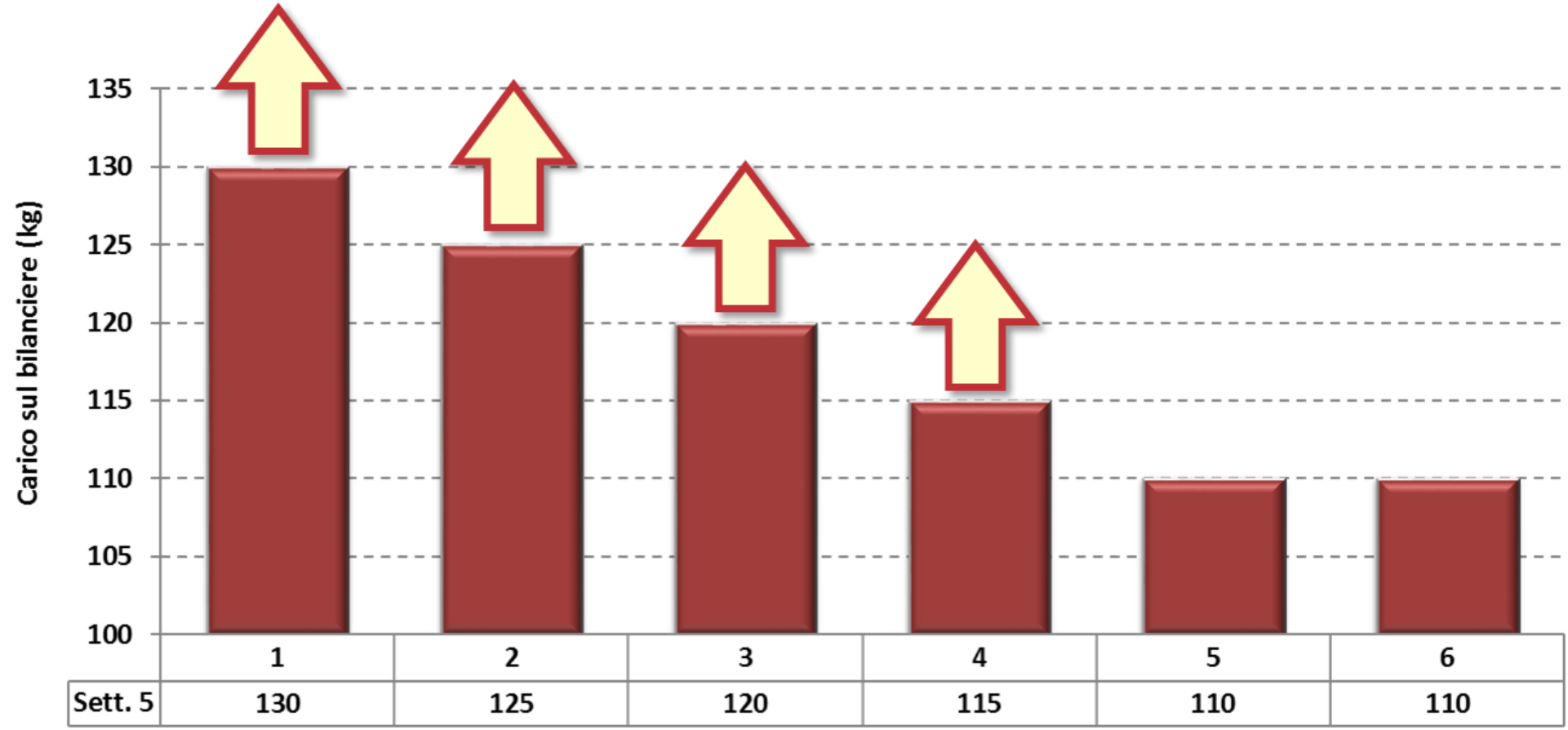
Settimana 3: la serie 1 e 2 si incrementano di 5 kg

EVA Training

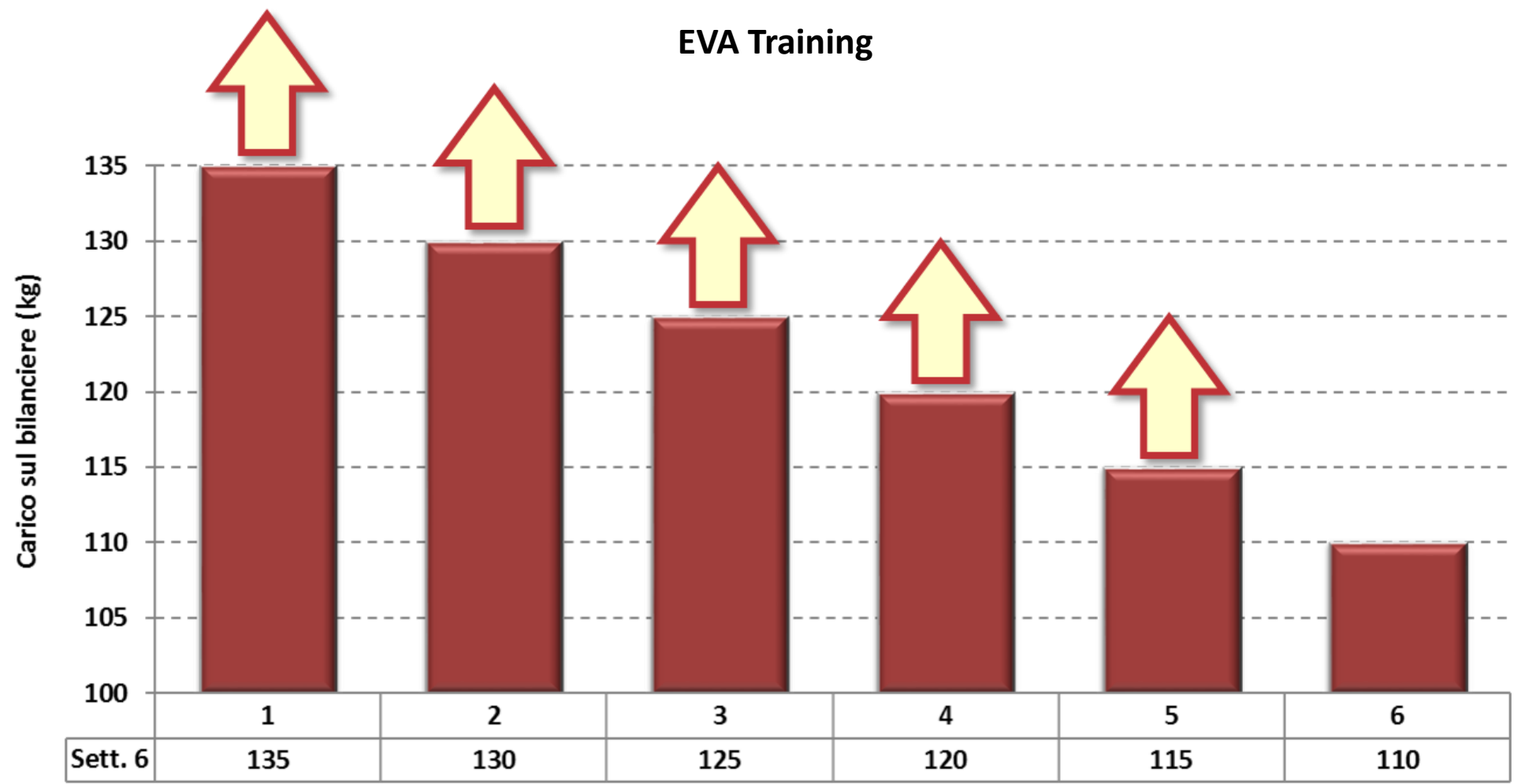


Settimana 4: le serie da 1 a 3 si incrementano di 5 kg

EVA Training



Settimana 5: le serie da 1 a 4 si incrementano di 5 kg



Settimana 6: le serie da 1 a 5 si incrementano di 5 kg

EVA Training

6x

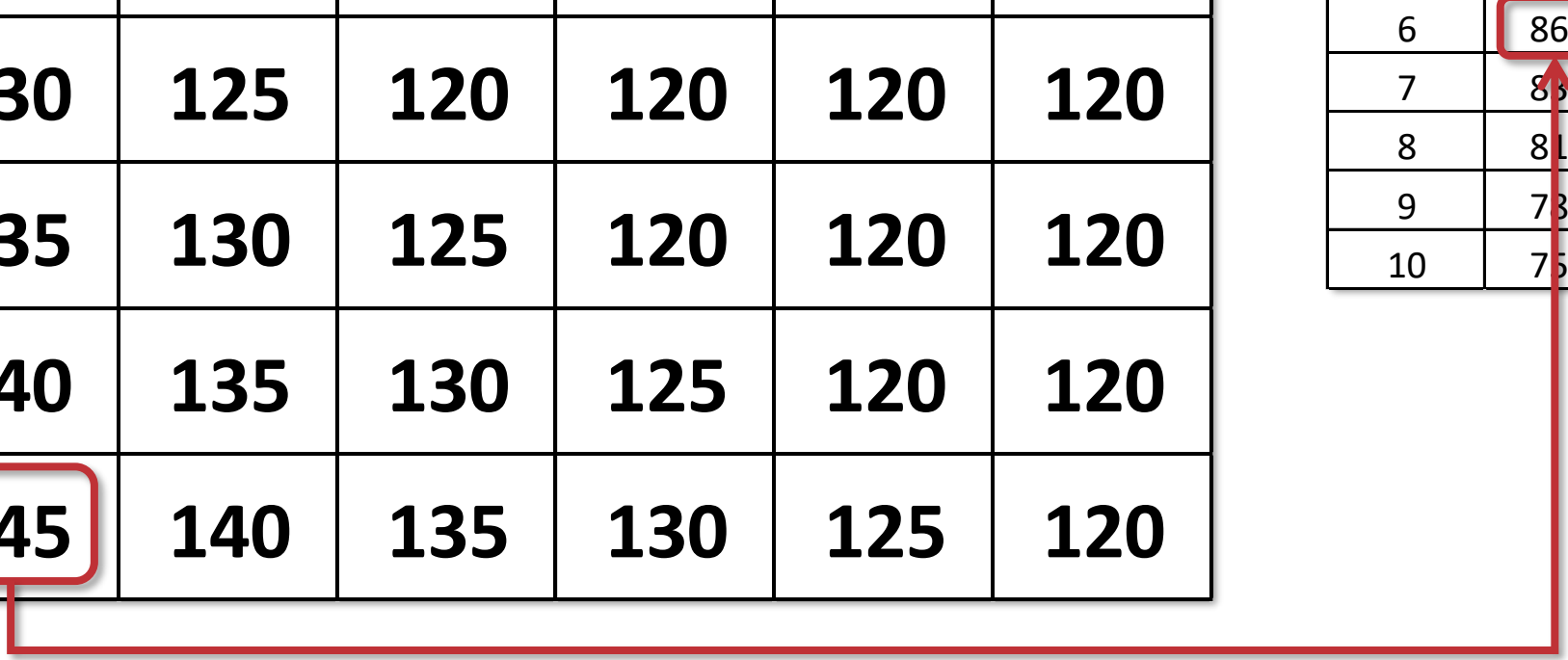
Sett	S1	S2	S3	S4	S5	S6
1	120	120	120	120	120	120
2	125	120	120	120	120	120
3	130	125	120	120	120	120
4	135	130	125	120	120	120
5	140	135	130	125	120	120
6	145	140	135	130	125	120

EVA Training

6x

Sett	S1	S2	S3	S4	S5	S6
1	120	120	120	120	120	120
2	125	120	120	120	120	120
3	130	125	120	120	120	120
4	135	130	125	120	120	120
5	140	135	130	125	120	120
6	145	140	135	130	125	120

Rip	% 1RM
1	100%
2	97%
3	94%
4	92%
5	89%
6	86%
7	83%
8	81%
9	78%
10	75%



N4-EVA Training

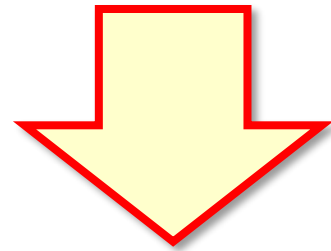
4x

Sett	S1	S2	S3	S4
1	140	140	140	140
2	145	140	140	140
3	150	145	140	140
4	155	150	145	140



N4-EVA Training

145 = 86% 1RM



168 = 1RM

N4-EVA Training

4x

Sett	S1	S2	S3	S4
1	140	140	140	140
2	145	140	140	140
3	150	145	140	140
4	155	150	145	140

Rip	% 1RM
1	100%
2	97%
3	94%
4	92%
5	89%
6	86%
7	83%
8	81%
9	78%
10	75%

155 = 92% 168

Confronti

$$\text{EVA} \quad 6 \times 6 = 36$$

$$\text{N4-EVA} \quad 4 \times 4 = 16 \quad (45\%)$$

N5-EVA Training

5x

Sett	S1	S2	S3	S4	S5
1	130	130	130	130	130
2	135	130	130	130	130
3	140	135	130	130	130
4	145	140	135	130	130
5	150	145	140	135	130

Rip	% 1RM
1	100%
2	97%
3	94%
4	92%
5	89%
6	85%
7	83%
8	81%
9	78%
10	75%

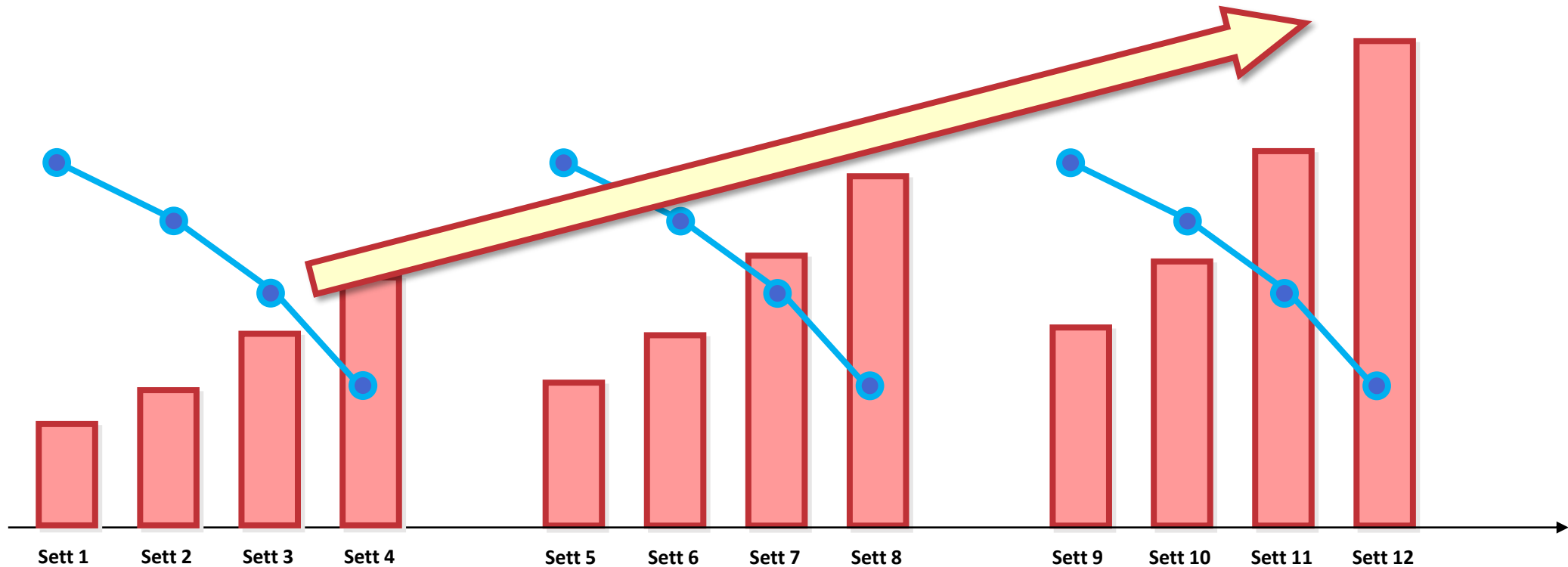
$$150 = 89\% 168$$

Confronti

$$\text{EVA} \quad 6 \times 6 = 36$$

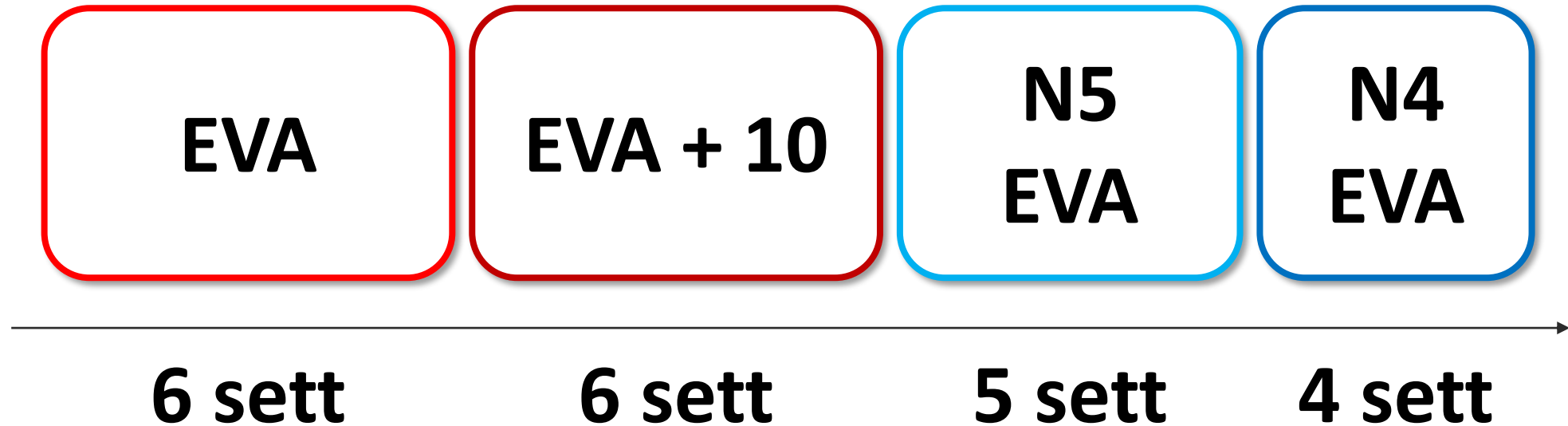
$$\text{N5-EVA} \quad 5 \times 5 = 25 \quad (70\%)$$

Ripetere è vantaggioso



- ✓ L'organismo è già adattato al tipo di allenamento svolto
- ✓ L'esperienza acquisita evita gli errori

Ripetere è vantaggioso



21 settimane

Punti di attenzione

- ✓ L'intera sequenza solo per chi ha assiduità e costanza nell'allenamento
- ✓ Non va proposto come «farai per 21 settimane questo»
- ✓ Solo su UN esercizio a seduta
- ✓ Solo su DUE esercizi a settimana

Panca: 2 allenamenti settimanali

Sett	Allenamento A	Allenamento B
1	5 x 10 x 65-70	90 1-2-1-2-1-2
2	5 x 8 x 75-80	95 1-2-1-2-1-2
3	5 x 6 x 80-85	100 1-2-1-2-1-2
4	8 x 4 x 85-90	100 1-2-2-2-1-2
5	5-6 x 3-4 x 90-95	105 1-1-1-1-1-1
6	6 x 2-3 x 95-100	110 1x

Panca: 2 allenamenti settimanali – Complementari A

Sett	Parallele	Curl bicipiti bilanciere	Military press
1	5 x 4 x 10		
2	6 x 3 x 15		
3	5 x 2 x 25	1 x Max x 40	1 x Max x 50
4	5 x 4 x 15	1 x Max x 35	1 x Max x 45
5	6 x 3 x 25	1 x Max x 30	1 x Max x 40
6	5 x 2 x 30		

Panca: 2 allenamenti settimanali – Complementari B

Sett	Trazioni sovraccarico	Panca piana manubri	Skull crusher
1	4 x Max x 10		
2	2 x Max x 15 - 2 x Max		
3	4 x Max x 10	2 x Max x 35	1 x Max x 40
4	2 x Max x 20 - 2 x Max x 5	2 x Max x 30	1 x Max x 35
5	2 x Max x 15 - 2 x Max		1 x Max x 30
6	25-20-15-10 x Max		