

PROJECT
INVICTUS

Paolo Evangelista

Qualche idea..



QUIZ

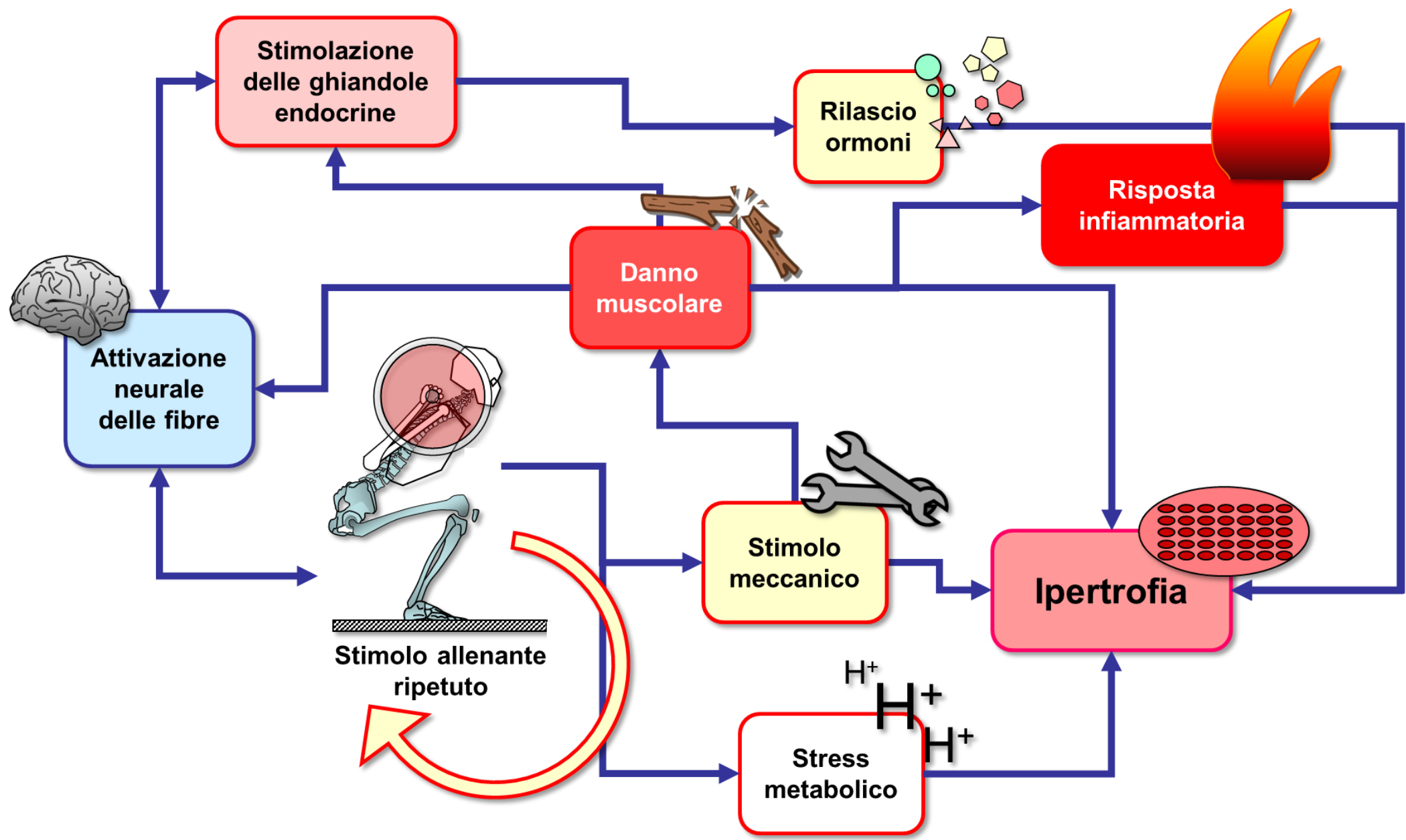
Se uno fa 3 ripetizioni di panca con 90 kg, può sollevare 100 kg per 1 ripetizione?

- a) No perchè la tabella dice che il massimale è 95
- b) Forse se l'ha già fatto alcune volte in passato
- c) Si perchè la tabella non è affidabile essendo una statistica
- d) Dipende da persona a persona

QUIZ

Un vostro cliente vuole fare la leg extension perchè l'ha vista fare in televisione

- a) Gliela fate fare, in fondo che male c'è...
- b) Gli spiegate che un esercizio monoarticolare non serve a niente, meglio un multiarticolare
- c) Glielo fate fare ma lo adattate a lui
- d) Non glielo fate fare perchè le forze di taglio sul ginocchio sono eccessive



Uno schema al giorno...

Schema di allenamento per un soggetto intermedio

- ✓ Sett 1 – 4x5
- ✓ Sett 2 – 5x4
- ✓ Sett 3 – 6x3
- ✓ Sett 4 – 8x2
- ✓ Sett 5 – 10x1