S&C Coach – Sport Performance

SALUS PER MOTUM

SALUTE • MOVIMENTO • PERFORMANCE

ATLETA
Programma di esempio — non personalizzato

COACH
Riccardo Riva

SPORT / LIVELLO
Popolazione generale

INIZIO PROGRAMMA

OBIETTIVO PRINCIPALE
Forza generale

DURATA PROGRAMMA
4 settimane, poi rivalutare

SETTIMANE
4

SEDUTE / SETTIMANA
3

FOCUS
Forza

LIVELLO ATLETA
Principiante-intermedio, adulto sano

PANORAMICA SETTIMANALE

SETTIMANA	OBIETTIVO SETTIMANALE	SEDUTA 1 (SEDUTA A)	SEDUTA 2 (SEDUTA B)	SEDUTA 3 (SEDUTA C)	NOTE
1	Sett. 1 — Apprendimento tecnico (RPE 6, 3-4 ripetizioni in riserva)	Full Body A	Full Body B	Full Body C	Carichi prudenti, nessun cedimento
2	Sett. 2 — Consolidamento (RPE 6-7)	Full Body A	Full Body B	Full Body C	Aumenta il carico se le serie escono pulite
3	Sett. 3-4 — Progressione (RPE 7-8, 2 ripetizioni in riserva)	Full Body A	Full Body B	Full Body C	Doppia progressione sui carichi
4					

DETTAGLIO SEDUTA

DATA

SETTIMANA
1-4

SEDUTA
A

TIPO DI SEDUTA
☑ PALESTRA ☐ CAMPO

OBIETTIVO DELLA SEDUTA
Full body forza — squat, spinta orizzontale, tirata, hip hinge

DURATA STIMATA
60 min

WARM-UP
8' cardio leggero + mobilità; 2 serie leggere del 1° esercizio

ATTIVAZIONE / MOBILITÀ
Glutei e scapole con elastico, 1-2×10-15

COOL-DOWN
Camminata lenta 3-5 minuti

#	ESERCIZIO	CATEGORIA	SERIE	RIP.	CARICO (% 1RM / KG)	RPE (1-10)	RECUPERO (SEC)	TEMPO (TUT)	NOTE
1	Back Squat	Strength	3	6-8	Progressivo	7	150	2-0-1	Bilanciere + rack
2	Bench Press	Strength	3	6-8	Progressivo	7	150	2-0-1	Panca piana + bilanciere
3	Barbell Row	Strength	3	8	Progressivo	7	120	2-0-1	Busto stabile, tirata verso l'addome
4	Romanian Deadlift	Strength	2	8	Progressivo	6-7	120	3-0-1	Schiena neutra, spinta del bacino indietro
5	Plank	Core	2	30 sec	Corpo libero	-	60	isometrico	Bacino e costole allineati
6									
7									
8									
9									
10									

CONDITIONING / FINISHER (se previsto)

NOTE ALLENATORE
Tecnica prima del carico.

PROGRESSIONE

SETTIMANA 1 Sett. 1: RPE 6, tecnica
SETTIMANA 2 Sett. 2: RPE 6-7, piccoli aumenti
SETTIMANA 3 Sett. 3-4: RPE 7-8, più carico
SETTIMANA 4 Poi rivaluta la scheda

MONITORAGGIO

CARICO INTERNO (RPE) RPE per esercizio ad ogni seduta
FATICA PERCEPITA 1-10 prima della seduta
QUALITÀ DEL SONNO Ore e qualità percepita
NOTE SOGGETTIVE Dolori, fastidi articolari, motivazione

NOTE GENERALI

Programma di ESEMPIO per adulto sano, senza infortuni: non è personalizzato.
Doppia progressione: se completi tutte le serie al massimo delle ripetizioni per 2 sedute, aumenta il carico.
Se hai dolore (non fatica) fermati e rivolgiti a un professionista.

Riccardo Riva
Chinesiologo, Dottore in Scienze Motorie

P.IVA 02812700066

S&C Coach – Sport Performance

SALUS PER MOTUM

SALUTE • MOVIMENTO • PERFORMANCE

ATLETA
Programma di esempio — non personalizzato

COACH
Riccardo Riva

SPORT / LIVELLO
Popolazione generale

INIZIO PROGRAMMA

OBIETTIVO PRINCIPALE
Forza generale

DURATA PROGRAMMA
4 settimane, poi rivalutare

SETTIMANE
4

SEDUTE / SETTIMANA
3

FOCUS
Forza

LIVELLO ATLETA
Principiante-intermedio, adulto sano

PANORAMICA SETTIMANALE

SETTIMANA	OBIETTIVO SETTIMANALE	SEDUTA 1 (SEDUTA A)	SEDUTA 2 (SEDUTA B)	SEDUTA 3 (SEDUTA C)	NOTE
1	Sett. 1 — Apprendimento tecnico (RPE 6, 3-4 ripetizioni in riserva)	Full Body A	Full Body B	Full Body C	Carichi prudenti, nessun cedimento
2	Sett. 2 — Consolidamento (RPE 6-7)	Full Body A	Full Body B	Full Body C	Aumenta il carico se le serie escono pulite
3	Sett. 3-4 — Progressione (RPE 7-8, 2 ripetizioni in riserva)	Full Body A	Full Body B	Full Body C	Doppia progressione sui carichi
4					

DETTAGLIO SEDUTA

DATA

SETTIMANA
1-4

SEDUTA
B

TIPO DI SEDUTA
☑ PALESTRA ☐ CAMPO

OBIETTIVO DELLA SEDUTA
Full body forza — stacco, spinta verticale, unilaterale, tirata

DURATA STIMATA
60 min

WARM-UP
8' cardio leggero + mobilità; 2 serie leggere del 1° esercizio

ATTIVAZIONE / MOBILITÀ
Glutei e scapole con elastico, 1-2×10-15

COOL-DOWN
Camminata lenta 3-5 minuti

#	ESERCIZIO	CATEGORIA	SERIE	RIP.	CARICO (% 1RM / KG)	RPE (1-10)	RECUPERO (SEC)	TEMPO (TUT)	NOTE
1	Trap Bar Deadlift	Strength	3	5-6	Progressivo	7	150	2-0-1	Trap bar
2	Overhead Press	Strength	3	6-8	Progressivo	7	120	2-0-1	In piedi, glutei e addome attivi
3	Bulgarian Split Squat	Strength	2	8/gamba	Manubri, prog.	7	90	2-0-1	Piede posteriore su panca
4	Dumbbell Row	Strength	3	8-10/lato	Progressivo	7	90	2-0-1	Una mano sulla panca, busto stabile
5	Push-Up	Strength	2	8-12	Corpo libero	7	90	2-0-1	Fermati 2 ripetizioni prima del cedimento
6									
7									
8									
9									
10									

CONDITIONING / FINISHER (se previsto)

NOTE ALLENATORE
Unilaterale: parti leggero.

PROGRESSIONE

SETTIMANA 1	Sett. 1: RPE 6, tecnica
SETTIMANA 2	Sett. 2: RPE 6-7, piccoli aumenti
SETTIMANA 3	Sett. 3-4: RPE 7-8, più carico
SETTIMANA 4	Poi rivaluta la scheda

MONITORAGGIO

CARICO INTERNO (RPE)	RPE per esercizio ad ogni seduta
FATICA PERCEPITA	1-10 prima della seduta
QUALITÀ DEL SONNO	Ore e qualità percepita
NOTE SOGGETTIVE	Dolori, fastidi articolari, motivazione

NOTE GENERALI
Programma di ESEMPIO per adulto sano, senza infortuni: non è personalizzato.
Doppia progressione: se completi tutte le serie al massimo delle ripetizioni per 2 sedute, aumenta il carico.
Se hai dolore (non fatica) fermati e rivolgiti a un professionista.

Riccardo Riva
Chinesiologo, Dottore in Scienze Motorie

P.IVA 02812700066

S&C Coach – Sport Performance

SALUS PER MOTUM

SALUTE • MOVIMENTO • PERFORMANCE

ATLETA
Programma di esempio — non personalizzato

COACH
Riccardo Riva

SETTIMANE
4

SEDUTE / SETTIMANA
3

SPORT / LIVELLO
Popolazione generale

INIZIO PROGRAMMA

OBIETTIVO PRINCIPALE
Forza generale

DURATA PROGRAMMA
4 settimane, poi rivalutare

FOCUS
Forza

LIVELLO ATLETA
Principiante-intermedio, adulto sano

PANORAMICA SETTIMANALE

SETTIMANA	OBIETTIVO SETTIMANALE	SEDUTA 1 (SEDUTA A)	SEDUTA 2 (SEDUTA B)	SEDUTA 3 (SEDUTA C)	NOTE
1	Sett. 1 — Apprendimento tecnico (RPE 6, 3-4 ripetizioni in riserva)	Full Body A	Full Body B	Full Body C	Carichi prudenti, nessun cedimento
2	Sett. 2 — Consolidamento (RPE 6-7)	Full Body A	Full Body B	Full Body C	Aumenta il carico se le serie escono pulite
3	Sett. 3-4 — Progressione (RPE 7-8, 2 ripetizioni in riserva)	Full Body A	Full Body B	Full Body C	Doppia progressione sui carichi
4					

DETTAGLIO SEDUTA

DATA

SETTIMANA
1-4

SEDUTA
C

TIPO DI SEDUTA
☑ PALESTRA ☐ CAMPO

OBIETTIVO DELLA SEDUTA
Full body forza — gambe, spinta e tirata con manubri, glutei

DURATA STIMATA
60 min

WARM-UP
8' cardio leggero + mobilità; 2 serie leggere del 1° esercizio

ATTIVAZIONE / MOBILITÀ
Glutei e scapole con elastico, 1-2×10-15

COOL-DOWN
Camminata lenta 3-5 minuti

#	ESERCIZIO	CATEGORIA	SERIE	RIP.	CARICO (% 1RM / KG)	RPE (1-10)	RECUPERO (SEC)	TEMPO (TUT)	NOTE
1	Leg Press	Strength	3	8-10	Progressivo	7	120	2-0-1	Piedi a metà pedana
2	Dumbbell Bench Press	Strength	3	8	Progressivo	7	120	2-0-1	Scapole stabili
3	Hip Thrust	Strength	3	8	Progressivo	7	120	2-0-1	Bacino in estensione
4	Dumbbell Row	Strength	3	8-10/l	Progressivo	7	90	2-0-1	Controlla la discesa
5									
6									
7									
8									
9									
10									

CONDITIONING / FINISHER (se previsto)

NOTE ALLENATORE

PROGRESSIONE

SETTIMANA 1 Sett. 1: RPE 6, tecnica
SETTIMANA 2 Sett. 2: RPE 6-7, piccoli aumenti
SETTIMANA 3 Sett. 3-4: RPE 7-8, più carico
SETTIMANA 4 Poi rivaluta la scheda

MONITORAGGIO

CARICO INTERNO (RPE) RPE per esercizio ad ogni seduta
FATICA PERCEPITA 1-10 prima della seduta
QUALITÀ DEL SONNO Ore e qualità percepita
NOTE SOGGETTIVE Dolori, fastidi articolari, motivazione

NOTE GENERALI

Programma di ESEMPIO per adulto sano, senza infortuni: non è personalizzato.
Doppia progressione: se completi tutte le serie al massimo delle ripetizioni per 2 sedute, aumenta il carico.
Se hai dolore (non fatica) fermati e rivolgiti a un professionista.

Riccardo Riva
Chinesiologo, Dottore in Scienze Motorie

P.IVA 02812700066