

Le guide speciali di EvolutionFit

WEIGHT LOSS PROGRAM

DIMAGRIMENTO UOMO

LIVELLO INTERMEDIO

7 Programmi

28 Settimane

112 Workout

Piani di Allenamento

Consigli Alimentari

Focus Tecnici

Note Scientifiche

www.evolutionfit.it

WEIGHT LOSS PROGRAM

DIMAGRIMENTO UOMO

LIVELLO INTERMEDIO

Indice della guida

Benvenuto	3
Cosa stai leggendo	3
Iniziamo!	4
Periodo 1 – Condizionamento	6
Periodo 2 – Tonificazione	7
Periodo 3 – Ricomposizione	8
1° Scheda - Attivazione Metabolica	11
2° Scheda – Cardio-Metabolico	12
3° Scheda – Metabolico Muscolare	13
4° Scheda - Attivazione Concorrente	14
5° Scheda – Stimolazione Metabolica	15
6° Scheda – Metabolico Combinato	16
7° Scheda – Allenamento a Zone	17
Consigli Alimentari Generali	20
Consigli Alimentari per il 1° Periodo	21
Consigli Alimentari per il 2° Periodo	22
Consigli Alimentari per il 3° Periodo	23
L'autore della guida	24

Per visualizzare le schede di allenamento della Guida accedi o registrati dal tuo PC

su www.evolutionfit.it

www.evolutionfit.it

Benvenuto

Questa guida è per te, che hai deciso di trovare un nuovo peso forma, che desideri perdere peso e ritrovare la tua forma fisica ottimale.

Il **WEIGHT LOSS PROGRAM** è un dettagliato ciclo plurimensile di sedute di allenamento a programmazione settimanale, completo di consigli alimentari e di integrazione con il duplice scopo di facilitare la perdita di peso e preservare la massa magra.

Ricordati che un progressivo e controllato calo del peso ti garantisce risultati duraturi senza mettere a rischio la tua salute.

7 Programmi 112 Workout 28 Settimane

Cosa è questa guida

I programmi di allenamento e i consigli alimentari che troverai in questa guida **WEIGHT LOSS PROGRAM**, sono stati compilati adottando i concetti scientifici che stanno alla base della fisiologia del tessuto grasso, dello sviluppo del tono muscolare e del cambiamento della composizione corporea, e le esperienze più significative, nel campo della metodologia dell'allenamento, che risultano attualmente più efficaci nei settori del fitness, del bodybuilding e degli sport con categoria di peso.



Nota Scientifica

Le ricerche scientifiche che comprovano i metodi di controllo del peso stando attenti a non perdere lo stato di salute ottimale, nel breve e nel lungo periodo, si basano sulla pratica regolare di esercizio fisico, sulla regolarità dello stile di vita e sulla qualità e quantità degli alimenti consumati.

Allenarsi regolarmente e curare l'alimentazione sono le due abitudini fondamentali per evitare l'eccesso di peso.

EvolutionFit

Iniziamo!

Ci sono quattro tipi di sedute di allenamento che sono state scelte per il **WEIGHT LOSS PROGRAM**, che si susseguiranno per tutti e sette i mesi di allenamento e ti permetteranno di aumentare il metabolismo del consumo dei grassi:

- 1) Seduta del 1° tipo, **CARDIO**, dedicata esclusivamente al miglioramento dell'attività cardio-metabolica,
- 2) Seduta del 2° tipo, **PESI**, dedicata principalmente allo sviluppo delle masse muscolari,
- 3) Seduta del 3° tipo, **COMBO**, dove si combinano sessioni di esercizi **CARDIO** e sessioni di esercizi con i **PESI**,
- 4) Seduta del 4° tipo, **CIRCUITO**, dove si eseguono sequenze di esercizi per il tono muscolare e per quello cardio-vascolare.

Il **WEIGHT LOSS PROGRAM** raccoglie le diverse sedute di allenamento in 3 cicli plurimensili, per un totale di 28 settimane, programmati secondo i seguenti obiettivi:

- 1° ciclo bimestrale, di **CONDIZIONAMENTO**, per aumentare le capacità di mobilitazione del grasso di deposito.

- 2° ciclo trimestrale, di **TONIFICAZIONE**, per stimolare contemporaneamente l'aumento del tono muscolare e il consumo del grasso superfluo.

- 3° ciclo bimestrale, di **RICOMPOSIZIONE**, per accelerare la perdita di peso corporeo utilizzando la muscolatura di tutto il corpo.

Nota Scientifica

*Eeguire esercizi **CARDIO** come correre sul treadmill, camminare sull'ellittica, remare sul rowing o salire sullo step, impegna un grande numero di muscoli, incluso il muscolo cardiaco, e aumenta velocemente il metabolismo energetico e il consumo di calorie a riposo.*

Nota Scientifica

*Eeguire esercizi con i **PESI** come esercizi con manubri, bilancieri, macchine isotoniche, bande elastiche, sviluppa la massa muscolare che è parte attiva del nostro organismo nel consumare energia.*

Nota Scientifica

*Eeguire sedute di allenamento **COMBO** o **CIRCUITI**, che combinano tra loro esercizi **CARDIO** ed esercizi con i **PESI**, permette di ottenere un aumento del metabolismo energetico e un maggiore consumo di grassi.*

EvolutionFit



RAGGIUNGI IL TUO OBIETTIVO

LE 3 FASI DEL TUO PROGRAMMA

Periodo 1 – Condizionamento

1° ciclo è bimestrale ed è orientato al CONDIZIONAMENTO, impiegando 8 settimane per iniziare a mobilitare ed “attaccare” il grasso di deposito e innalzare il consumo calorico.

Le 4 settimane del primo mese predispongono l'intero corpo a ricevere gli stimoli allenanti dei mesi successivi attraverso un programma di ATTIVAZIONE METABOLICA generale, ovvero un programma che prevede due metodi di allenamento contrapposti: un lavoro cardio, che stimola la perdita di peso e un lavoro ipertrofico che incrementa le masse muscolari, al fine di stimolare il metabolismo energetico di ogni gruppo muscolare e dell'intero organismo.

Nelle 4 settimane del secondo mese, il programma si orienta principalmente verso l'attività CARDIO-METABOLICA. Questa strategia permette di accelerare fin da subito la capacità dell'organismo di bruciare i grassi superflui.

Concentrarsi sul miglioramento dell'efficienza cardio-circolatoria ha il duplice vantaggio:

- 1) Smaltire più velocemente la fatica accumulata, seduta dopo seduta
- 2) Alzare la parte del metabolismo aerobico che permette di consumare grassi anche a riposo.

Nota Scientifica

Nella scienza applicata all'esercizio fisico, con il termine “condizionamento” si definisce quel particolare ciclo di allenamento che prevede lo sviluppo contemporaneo di forza muscolare e capacità cardio-metaboliche.

Nota Scientifica

Gli effetti dell'allenamento prevedono soprattutto un cambiamento dell'assetto ormonale dell'intero organismo.

Con il termine “attivazione”, si identifica la fase in cui gli ormoni prodotti iniziano a lavorare secondo gli obiettivi del piano di allenamento.

EvolutionFit



Focus tecnico

PERIODO 1	CONDIZIONAMENTO
OBIETTIVO	Mobilitazione del grasso di deposito attraverso le capacità cardiovascolari
DURATA	2 MESI (8 settimane)
N° DI PROGRAMMI	2 PROGRAMMI da 4 settimane cadauno
PROGRAMMA 1	ATTIVAZIONE METABOLICA - potenziare le funzioni metaboliche e muscolari
PROGRAMMA 2	CARDIO – METABOLICO - prediligere il lavoro cardio su quello muscolare

Periodo 2 – Tonificazione

Il 2° ciclo è trimestrale, denominato di TONIFICAZIONE, ed è definito da 12 settimane di allenamento con l'obiettivo di stimolare contemporaneamente l'aumento del tono muscolare e il consumo del grasso superfluo.

L'obiettivo dei programmi di allenamento delle prime 4 settimane si dedica al lavoro METABOLICO-MUSCOLARE, ovvero all'incremento delle masse muscolari per potenziare la loro funzione brucia-grassi.

L'obiettivo del secondo mese di allenamento riporta 4 settimane di STIMOLAZIONE METABOLICA, unendo insieme tutte e quattro le tipologie di schede di allenamento per stimolare in modo totalitario l'aumento del metabolismo muscolare.

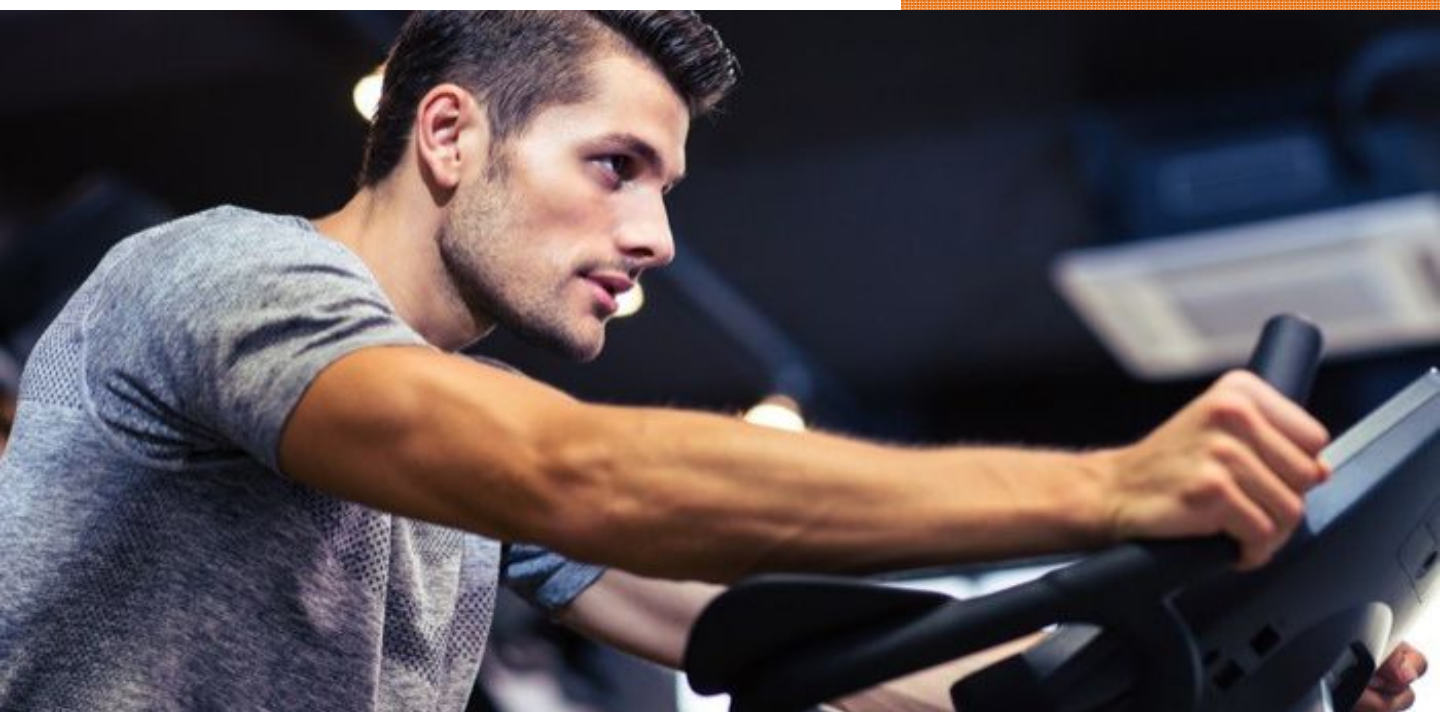
L'ultimo mese degli allenamenti, previsti in questo periodo di tonificazione, predispone 4 settimane di ATTIVAZIONE CONCORRENTE, ovvero un metodo speciale di allenamento che ha come effetto il potenziamento del consumo dei grassi tramite la combinazione di forti stimolazioni per la crescita muscolare e intense sedute di condizionamento cardio metabolico.

Nota Scientifica

Con il termine "tono muscolare", le neuroscienze applicate al movimento identificano la consistenza che il tessuto muscolare possiede quando è a riposo.

Tale consistenza è prodotta principalmente da due fattori: 1) l'attitudine mentale "a percepire" i muscoli mentre si contraggono e 2) lo stato di nutrizione delle fibre muscolari ottenuto da una alimentazione specifica.

EvolutionFit



Focus tecnico

PERIODO 2	TONIFICAZIONE E DIMAGRIMENTO
OBIETTIVO	<i>Aumento del tono muscolare per accelerare il consumo dei grassi durante il riposo</i>
DURATA	<i>2 MESI (8 settimane)</i>
N° DI PROGRAMMI	<i>2 PROGRAMMI da 4 settimane cadauno</i>
PROGRAMMA 1	<i>METABOLICO-MUSCOLARE – aumento del tono muscolare</i>
PROGRAMMA 2	<i>ATTIVAZIONE-CONCORRENTE – consumare grassi tramite la muscolatura tonificata</i>

Periodo 3 – Ricomposizione

Il 3° ciclo bimestrale, denominato di RICOMPOSIZIONE (sostituire il grasso in eccesso con tessuto muscolare), è strutturato per le ultime 8 settimane di allenamento in cui si deve accelerare la perdita di peso corporeo utilizzando la muscolatura di tutto il corpo, sviluppata e tonificata nei bimestri precedenti.

Il primo mese è progettato per un lavoro METABOLICO COMBINATO, 4 settimane intense in cui si alternano frequentemente diverse combinazioni di lavoro cardio-muscolare con il fine ultimo di accelerare il più possibile la perdita di peso inserendo metodi di allenamento con serie a tempo.

Il secondo mese, l'ultimo dell'intero programma, è dedicato allo SVILUPPO INCROCIATO di massa muscolare e metabolismo basale per ottenere il doppio risultato di continuare a migliorare il tono muscolare e ridurre gli eccessi di peso corporeo più ostinati.

Nota Scientifica

Negli studi biologici, la massa del corpo è somma di due distinti compartimenti: 1) la massa magra, comprendente la muscolatura, gli organi e le ossa, e 2) la massa grassa, formata principalmente da tessuto adiposo.

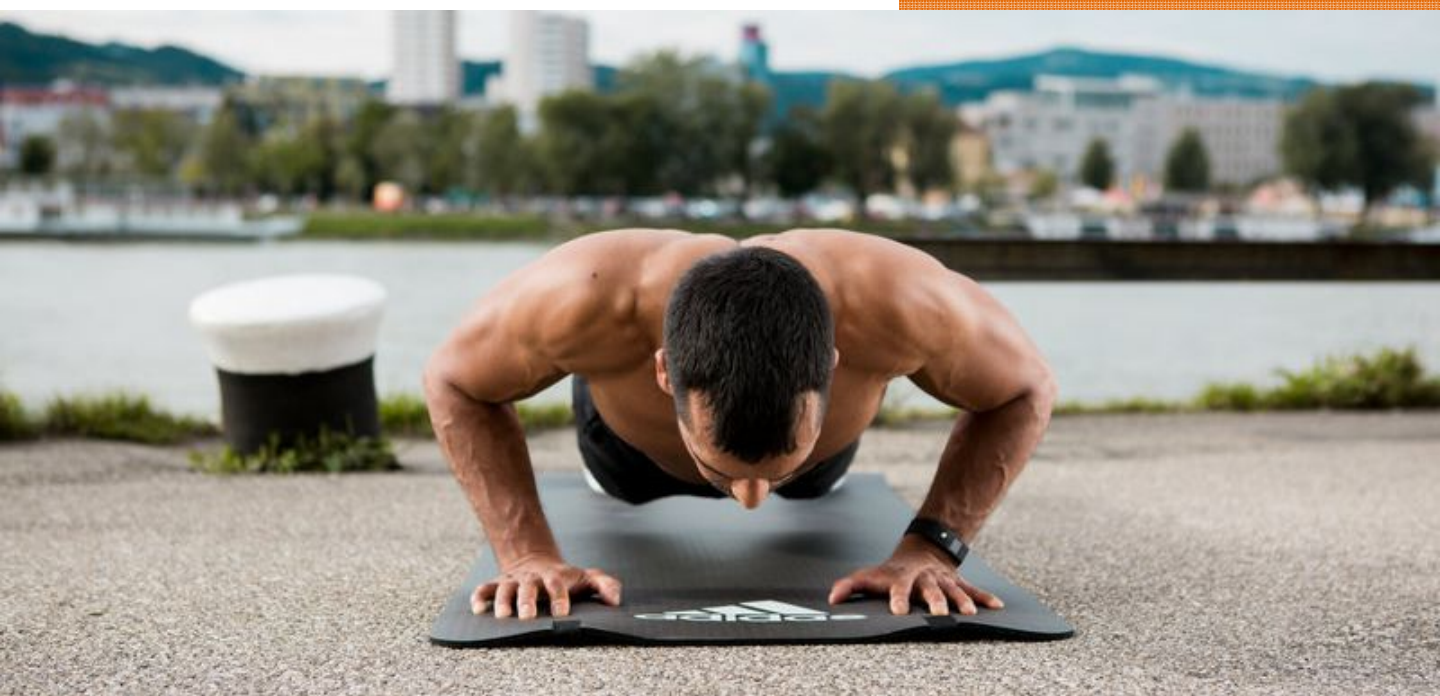
Nota Scientifica

Con il termine di "composizione corporea", si identificano le quantità di massa magra e massa grassa che costituiscono l'intera massa corporea.

Nota Scientifica

Gli interventi di "ricomposizione corporea", sia trattamenti clinici o estetici, sia protocolli di esercizio fisico, prevedono un rimodellamento della composizione corporea, riducendo il volume delle masse adipose e aumentando quello delle masse magre.

EvolutionFit



Focus tecnico

PERIODO 3	RICOMPOSIZIONE
OBIETTIVO	Accelerare la perdita di peso, aumentando l'intensità del lavoro muscolare
DURATA	2 MESI (8 settimane)
N° DI PROGRAMMI	2 PROGRAMMI da 4 settimane cadauno
PROGRAMMA 1	ALLENAMENTO A TEMPO- potenziare le funzioni metaboliche della muscolatura
PROGRAMMA 2	ALLENAMENTO A ZONE – alzare il metabolismo con esercizi di sviluppo muscolare

LE SCHEDE DI ALLENAMENTO

Tutte le schede di allenamento della guida ***WEIGHT LOSS PROGRAM*** sono disponibili nel tuo account.



Accedi o registrati dal tuo PC
su www.evolutionfit.it

La struttura completa del piano di allenamento

Il piano di allenamento presentato nella guida **WEIGHT LOSS PROGRAM** è costituito da 3 cicli plurimensili per un totale di 7 mesi, 28 settimane, 4 sedute a settimana, 24 workout realizzati con la modalità **CARDIO**, 28 workout in modalità **PESI**, 36 workout in modalità **COMBO**, 24 workout con una struttura a **CIRCUITO**, per un totale di 112 workout.

Nel riquadro del prossimo focus tecnico, sono stati riportati, mese per mese, gli obiettivi e la struttura del programma settimanale del **WEIGHT LOSS PROGRAM**.

Focus tecnico

PERIODO		PROGRAMMA		NUMERO DI SEDUTE A SETTIMANA				
N°	OBIETTIVO	N°	OBIETTIVO	CARDIO	PESI	COMBO	CIRCUITO	TOTALE
1	CONDIZIONAMENTO aumento della mobilitazione del grasso di deposito con l'attivazione cardiovascolari	1	ATTIVAZIONE METABOLICA potenziare le funzioni cardio-metaboliche e muscolari	2	2			4
		2	CARDIO - METABOLICO prediligere il lavoro cardio su quello muscolare	2	1	1		4
2	TONIFICAZIONE consumo del grasso superfluo attraverso il tono muscolare	3	METABOLICO MUSCOLARE prediligere il lavoro muscolare su quello cardio metabolico	1	1	2		4
		4	STIMOLAZIONE METABOLICA aumentare il metabolismo muscolare unendo tutte le metodologie di allenamento	1	1	1	1	4
		5	ATTIVAZIONE CONCORRENTE combinare il lavoro cardio con quello muscolare		1	2	1	4
3	RICOMPOSIZIONE accelerare la perdita di peso corporeo tramite la muscolatura	6	METABOLICO COMBINATO potenziare le combinazioni di lavoro cardio-muscolare		1	1	2	4
		7	ALLENAMENTO A ZONE ottenere gli effetti del lavoro cardio con il lavoro muscolare			2	2	4
NUMERO DI SEDUTE PER TIPOLOGIA				24	28	36	24	112

Tutte le schede di allenamento della guida **WEIGHT LOSS PROGRAM** sono disponibili nel tuo account.
Accedi o registrati su www.evolutionfit.it

1° Scheda - Attivazione Metabolica

Il primo programma di allenamento del **WEIGHT LOSS PROGRAM** prevede come obiettivo l'ATTIVAZIONE METABOLICA generale, ovvero le capacità dell'organismo di avviare rapidamente il consumo dei grassi per evitare che l'intenso sforzo fisico possa essere interrotto da una mancanza di energia.

-2 sedute CARDIO a settimana, una dedicata ad esercizi cardio che interessano la muscolatura della parte inferiore del corpo, una dedicata ad esercizi cardio che interessano la muscolatura della parte superiore del corpo.

-2 sedute PESI a settimana realizzate col metodo PUSH/PULL, una seduta dedicata alla muscolatura che allontana gli arti dal corpo, una seduta dedicata alla muscolatura che avvicina gli arti dal corpo. Con tale metodo lavorano sempre tutti i muscoli del corpo, senza però affaticarli tutti contemporaneamente.

METODO

Il metodo PUSH/PULL allena la muscolatura secondo la loro funzione di allontanamento (PUSH) o avvicinamento (PULL) degli arti rispetto al centro del corpo.

Questo metodo è studiato rispettando il principio della sinergia muscolare, ovvero i muscoli lavorano sempre insieme.

CONSIGLI TECNICI

Un esercizio fondamentale e uno complementare per ogni gruppo muscolare. Utilizzare un carico che aumenta lentamente ad ogni serie per l'esercizio fondamentale e un carico costante per l'esercizio complementare

EvolutionFit

Esercizio principale della scheda



Per visualizzare la scheda accedi o registrati dal tuo PC su www.evolutionfit.it

2° Scheda – Cardio-Metabolico

Il programma **CARDIO METABOLICO** è un'evoluzione del programma appena concluso

-2 sedute **CARDIO** a settimana, entrambe che combinano esercizi della parte inferiore del corpo con esercizi della parte superiore.

-1 seduta dedicata allo sviluppo della muscolatura di tutto il corpo con l'uso esclusivo di esercizi con sovraccarichi con il metodo antigravitario, che attiva sequenzialmente tutta la muscolatura corporea partendo dalle aree anatomiche della parte inferiore del corpo fino alle aree anatomiche della parte superiore del corpo.

- 1 seduta **COMBO**, suddivisa in due parti, una per la parte inferiore del corpo, una per quella superiore. Entrambe le parti comprendono 2 sessioni di esercizi, la prima che stimola lo sviluppo della muscolatura con esercizi con sovraccarichi, la seconda che propone attività cardio utilizzando la muscolatura della parte del corpo appena stimolata. Gli esercizi con i sovraccarichi meglio predispongono la muscolatura al consumo dei grassi attivato nella successiva attività cardio.

METODO

Il metodo **ANTIGRAVITARIO** prevede di comporre un programma di sviluppo muscolare con una sequenza di esercizi che reclutano i muscoli di tutto il corpo partendo da quelli degli arti inferiori, proseguendo su quelli del tronco e terminando con quelli degli arti inferiori.

Questo metodo sviluppa la funzione di ricircolo venoso che i muscoli hanno per aiutare il sangue a dirigersi verso il cuore. Più forte sono le contrazioni muscolari, più sangue circolerà, più alto sarà l'attività cellulare, più alto sarà il metabolismo, più calorie potranno essere consumate.

CONSIGLI TECNICI

Ad ogni esercizio, serie dopo serie, utilizzare un carico sempre più alto per garantire una completa congestione di tutti i distretti muscolari da allenare.

EvolutionFit

Esercizio principale della scheda



Per visualizzare la scheda accedi o registrati dal tuo PC su www.evolutionfit.it

3° Scheda - Metabolico Muscolare

Il programma METABOLICO MUSCOLARE imposta una combinazione di lavoro con i pesi e attività cardio sulla base del precedente periodo di allenamento, con lo scopo di potenziarne gli effetti.

- 1 seduta CARDIO settimanale che prevede una combinazione di esercizi della parte inferiore del corpo con esercizi della parte superiore.

- 1 seduta PESI settimanale, dedicata allo sviluppo della muscolatura di tutto il corpo tramite il metodo DIMENSIONALE, ovvero attivando i muscoli più grandi prima di quelli più piccoli, nel rispetto delle sinergie muscolari necessarie a raggiungere sempre la massima potenza ad ogni contrazione.

- 2 sedute COMBO a settimana, suddivise in due parti, una per la parte inferiore del corpo e una per quella superiore, dove le parti comprendono 2 sessioni di esercizi, una per lo sviluppo della muscolatura con esercizi con sovraccarichi e una per l'attività cardio. Gli esercizi dedicati allo sviluppo muscolare di una specifica area corporea portano quest'ultima a bruciare grassi più rapidamente durante la successiva sessione di attività cardio.

METODO

Il metodo DIMENSIONALE distribuisce gli stimoli ipertrofici su tutta la muscolatura iniziando dai distretti muscolari più grandi.

Questo metodo si basa su due concetti: 1) la contrazione muscolare richiede una quantità di consumo calorico in proporzione alla sua dimensione; 2) la contrazione dei grandi muscoli è sempre dipendente da quella dei piccoli muscoli.

Questo metodo, pertanto, è studiato per ottimizzare il consumo calorico, evitando che l'affaticamento dei muscoli di dimensioni ridotte possa interferire con quello dei muscoli di dimensioni maggiori,

CONSIGLI TECNICI

Ad ogni serie di ognuno degli esercizi presentati, aumentare il carico

EvolutionFit

Esercizio principale della scheda



Per visualizzare la scheda accedi o registrati dal tuo PC su www.evolutionfit.it

4° Scheda – Stimolazione Muscolare

Il programma STIMOLAZIONE MUSCOLARE produce una significativa accelerazione del metabolismo muscolare attraverso la sovrapposizione degli effetti che tutt'e quattro le tipologie di allenamento producono.

-1 seduta CARDIO settimanale per innalzare il metabolismo generale tramite il lavoro continuo e ininterrotto di tutta la muscolatura del corpo.

-1 seduta PESI settimanale, dedicata all'ipertrofia di tutta la muscolatura corporea, stimolando i gruppi muscolari che sono uno legato all'altro, in modo che uno stesso muscolo lavora più e più volte, sia negli esercizi a lui dedicati, sia negli esercizi mirati per altri muscoli che gli sono adiacenti.

-1 seduta COMBO settimanale, suddivisa in due parti, una per lo sviluppo della muscolatura con esercizi con sovraccarichi e una per l'attività cardio, potenziando l'effetto brucia-grassi dell'attività cardio svolta dopo l'esecuzione di esercizi mirati all'ipertrofia muscolare.

-1 seduta CIRCUITO settimanale, in cui tutta la muscolatura corporea partecipa nel bruciare quante più calorie è possibile, al fine di stimolare il dimagrimento attraverso l'allenamento con i pesi.

METODO

Il metodo delle CATENE FUNZIONALI interessa una sequenza di muscoli che si congiungono a coppie in una precisa articolazione.

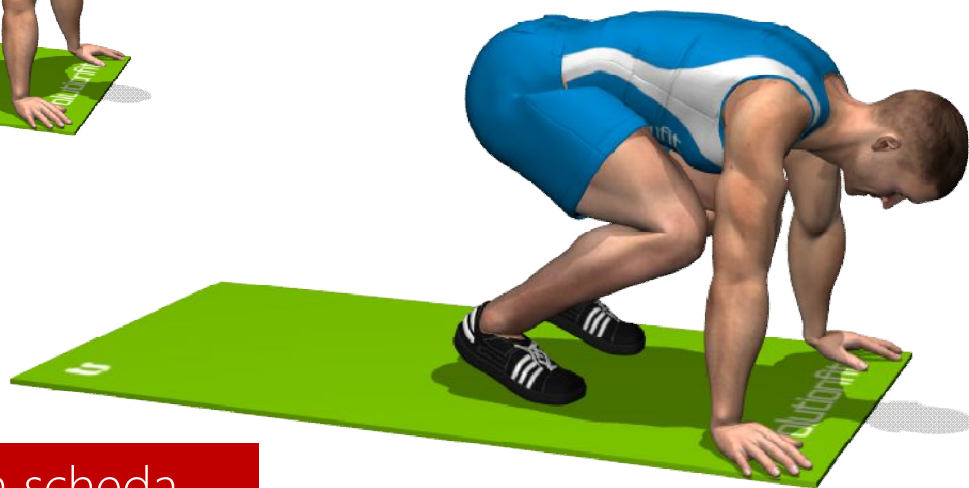
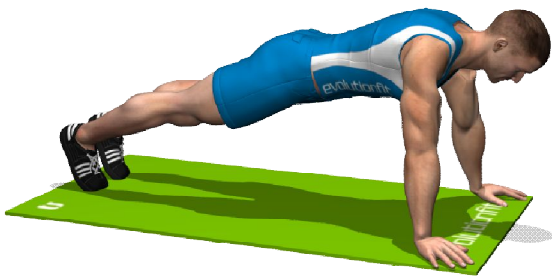
Questo metodo permette di attivare un muscolo mentre se ne lavora un altro, al fine di raddoppiare la stimolazione rivolta ad ogni distretto muscolare coinvolto.

CONSIGLI TECNICI

Andare ad esaurimento muscolare completo in ogni esercizio. Utilizzare due o tre serie per ricercare il carico massimo necessario per raggiungere l'esaurimento muscolare e provare a prolungare l'arrivo dell'esaurimento muscolare con una quarta serie.

EvolutionFit

Esercizio principale della scheda



Per visualizzare la scheda
accedi o registrati dal tuo PC
su www.evolutionfit.it

5° Scheda – Attivazione Concorrente

Il programma ATTIVAZIONE CONCORRENTE è organizzato escludendo le sedute di allenamento CARDIO e concentrandosi su quelle con i PESI, per stimolare la mobilitazione del grasso con consumo energetico richiesto per l'attivazione della crescita muscolare.

- 1 seduta PESI a settimana, in cui ci si dedica in forma esclusiva allo sviluppo muscolare delle principali parti del corpo, con lo scopo di preservare il più possibile le masse muscolari durante il processo di dimagrimento. Più muscoli si preservano, più velocemente si perde peso.

- 2 sedute COMBO a settimana, in cui gli esercizi con i sovraccarichi sono eseguiti in combinazione con esercizi cardiometabolici, nelle modalità già conosciute nei programmi precedenti.

- 1 sola volta a settimana è proposta una seduta di allenamento che alterna esercizi con i sovraccarichi utilizzando il metodo PHA, col quale si utilizza la sinergia tra contrazione muscolare e cardiaca per offrire un nuovo incremento al metabolismo generale.

METODO

Il metodo PHA (Peripheral Heart Action) prevede di stimolare in successione i muscoli che sono anatomicamente distanti tra loro.

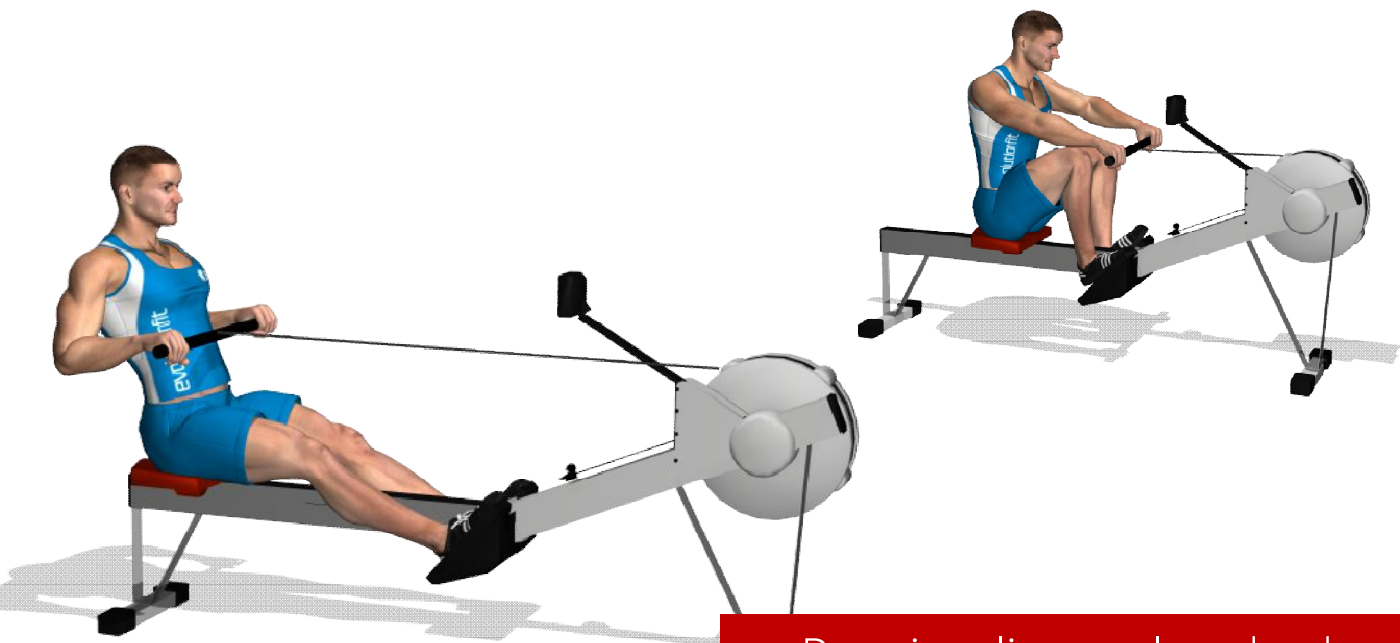
L'effetto ottenuto è quello di spostare il più velocemente possibile il flusso di sangue da una parte all'altra del corpo, sfruttando la pompa cardiaca per accelerare la circolazione ematica e aumentare il metabolismo generale.

CONSIGLI TECNICI

Eeguire i movimenti a velocità sostenuta, contraendo e rilasciando completamente i muscoli per garantire il massimo pompaggio del sangue nella zona. Stabilire un carico che permette di completare tutte le ripetizioni, dall'inizio alla fine del circuito.

EvolutionFit

Esercizio principale della scheda



Per visualizzare la scheda accedi o registrati dal tuo PC su www.evolutionfit.it

6° Scheda – Metabolico Combinato

Il sesto ciclo mensile di schede di allenamento del **WEIGHT LOSS PROGRAM** è organizzato per l'allenamento METABOLICO COMBINATO, confermando l'efficacia dell'alternanza tra lavoro muscolare e cardio-metabolico avviato nel precedente mese.

- 2 sedute CARDIO settimanali che seguono la via incrociata di stimolare alternativamente i muscoli delle gambe e i muscoli del torace, per aumentare il consumo energetico anche grazie l'attività cardio-circolatoria che muove il sangue da una parte all'altra del corpo.

- 1 seduta PESI settimanale, dedicata esclusivamente al mantenimento del livello ipertrofico raggiunto fin ora, portando a stimolazione l'intera muscolatura del corpo.

- 1 seduta PESI che però produce gli effetti di un CIRCUITO. Gli esercizi devono essere eseguiti con delle SERIE A TEMPO, un metodo che non prevede di terminare il numero di ripetizioni prefissato e suddiviso in serie, ma di eseguire il massimo numero di ripetizioni per un tempo predefinito. Con questo metodo, ogni muscolo aumenta le sue capacità di consumare calorie cosicché l'intero metabolismo energetico, visto come l'interazione dei metabolismi delle singole parti del corpo, è notevolmente incrementato.

METODO

Il metodo delle serie a tempo prevede di eseguire quante ripetizioni è possibile eseguire, di un singolo esercizio, un determinato intervallo di tempo.

L'efficacia del metodo è messa in relazione alla gestione delle pause durante la serie a tempo.

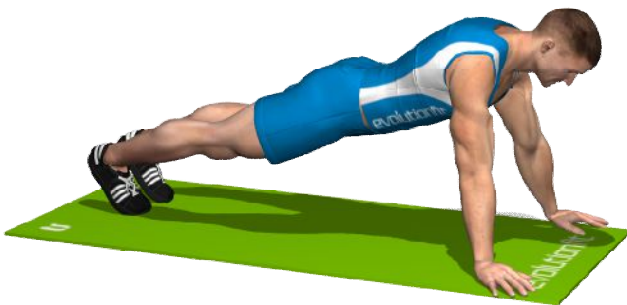
È possibile recuperare quante volte si vuole. Minore è il tempo che si passa a recuperare, maggiore è il numero di ripetizioni che si eseguono in una serie a tempo, maggiore è il consumo energetico richiesto dall'esercizio, maggiore è l'effetto positivo sul metabolismo generale e dei grassi.

CONSIGLI TECNICI

Usare un carico non troppo elevato per impedire di aggiungere troppe pause in una zona. Terminare 50-100 ripetizioni ad ogni serie a tempo (l'equivalente di 5 serie da 10/20 ripetizioni) è un buon traguardo.

EvolutionFit

Esercizio principale della scheda



Per visualizzare la scheda accedi o registrati dal tuo PC su www.evolutionfit.it

7° Scheda – Allenamento a Zone

L'ultimo ciclo di allenamento del **WEIGHT LOSS PROGRAM** è organizzato principalmente con il metodo delle ZONE di allenamento, un metodo speciale che, estensione delle serie tempo proposte nel mese precedente, porta a massimizzare gli effetti sulle capacità di consumo calorico dell'intero corpo.

- 2 sedute settimanali a CIRCUITO seguono due vie incrociate di stimolazioni muscolari: la prima è quella che unisce i muscoli posteriori della gamba con i muscoli del torace e della parte anteriore delle braccia; la seconda, complementare alla prima, mette in successione i muscoli anteriori degli arti inferiori con i muscoli posteriori del tronco e delle braccia.

- 2 sedute COMBO a settimana, suddivise in quattro sessioni distinte, dette ZONE, le prima e la terza mirate agli arti inferiori, la seconda e la quarta alla parte superiore del corpo. Ogni zona prevede di continuare a eseguire ripetizioni su ripetizioni fino allo scadere di un tempo prestabilito. Questo metodo combina gli effetti di una superserie con quelli della serie a tempo.

METODO

Il metodo delle ZONE è una forma di allenamento che prevede la suddivisione del programma in più sezioni (dette ZONE) ognuna dedicata ad un obiettivo a tempo. Solo una volta concluso il tempo in cui si deve ripetere l'obiettivo si passa alla zona successiva.

Il metodo ha lo scopo di ridurre i tempi di esecuzione delle ripetizioni e imparare a resistere ad un lavoro ininterrotto. Gli effetti di questo approccio sono quelli di un maggior consumo energetico complessivo.

CONSIGLI TECNICI

L'obiettivo di una ZONA è una superserie di due esercizi. Una volta terminato il numero di ripetizioni previsto nel primo esercizio, si prosegue con il secondo esercizio e via di seguito fino allo scadere del tempo di realizzazione dell'intera zona.

EvolutionFit

Esercizio principale della scheda



Per visualizzare la scheda accedi o registrati dal tuo PC su www.evolutionfit.it

Dove trovi le schede di allenamento della guida ?

Tutte le schede di allenamento della guida ***WEIGHT LOSS PROGRAM*** sono disponibili nel tuo account.



Accedi o registrati dal tuo PC
su www.evolutionfit.it

CONSIGLI ALIMENTARI

Consigli alimentari generali

Un programma alimentare mirato al dimagrimento inizia con un corretto approccio mentale: la quantità di cibo che si deve consumare è misurato da quanto abbiamo impegnato il corpo e la mente nel periodo di tempo che è trascorso dall'ultimo pasto.

Se vuoi dimagrire, allora devi mangiare per quello che hai fatto, non per quello che farai. Se vuoi aumentare di peso, invece, allora devi mangiare per quello che farai, non per quello che hai fatto.

Dividi l'intero giorno in quattro periodi: mattino, pomeriggio, sera e notte. Il primo pasto di ogni periodo colma il vuoto calorico del periodo precedente. Pertanto, la colazione deve ripristinare le energie perse nel digiuno notturno, il pranzo quelle perse nell'attività del mattino, la cena quelle consumate nel pomeriggio. Tuttavia, inframezzare un periodo della giornata con un piccolo spuntino permette di non raggiungere il pasto principale successivo con troppa voglia di cibo.

Stai attento a non consumare più cibo di quanto ne abbia davvero bisogno. Mangia lentamente pietanze che devono essere ben masticate e a lungo.

Pertanto, fai sempre tanti piccoli pasti al giorno, ben distribuiti lungo tutta la giornata. Consuma portate le cui quantità possono essere paragonate in volume a un tuo pugno, per i cibi che possono essere serviti su piatti fondi o bicchieri, o a un tuo palmo di mano aperta, per cibi che possono essere serviti su piatti piani.

Componi sempre un pasto con due portate differenti, una a base di carboidrati e fibre, una a base di proteine e grassi.

In merito, evita tutte le fonti alimentari di zuccheri semplici e raffinati, esclusa la frutta, che è consigliabile consumare al mattino per uscire velocemente dal digiuno notturno.

Usa fonti proteiche di origine animale, carni rosse e bianche o pesce, preferibilmente di taglio magro e fresco. Evita i grassi di condimento, salse o sughi troppo elaborati.

Preferisci sempre olio extra vergine d'oliva di prima spremitura, proveniente da una filiera agroalimentare confermata.

Bevi fino a 3 litri d'acqua al giorno, suddivisi in 6 assunzioni da mezzo litro ben distribuite lungo tutto l'arco della giornata. Bevi solo acqua naturale, evita tutte le bevande gasate e zuccherate, incluse quelle con dolcificanti chimici e tutti i succhi di frutta. Evita anche tutti gli alcolici e i superalcolici. Se sei un amante del buon vino, dedica il pasto serale per permetterti di gustarne un calice.

Concediti uno strappo alla regola ogni 6/10 giorni in cui non pensi alle restrizioni caloriche. Fa più male il senso di colpa che genera una voglia alimentare che le calorie che contiene.

Nota Scientifica

Quando si adotta un programma alimentare con una drastica restrizione calorica, la maggior parte del peso, che si perde velocemente all'inizio, è acqua corporea che serve per regolare le normali funzionalità dell'organismo.

Nota Scientifica

La peggiore abitudine alimentare è l'abuso di zuccheri semplici, non quella dei grassi. I picchi incontrollati di insulina, l'ormone che nel nostro organismo regola gli eccessi di zuccheri presenti nel sangue, sono la prima causa dell'obesità.

Nota Scientifica

Una buona norma è quella di consumare un pasto ogni tre ore circa. Evitare un periodo giornaliero di digiuno prolungato, permette di preservare la muscolatura e mantenere alto il consumo calorico.

Nota Scientifica

Consumare e digerire un pasto è un'attività metabolica che richiede uno specifico consumo calorico. Per digerire alcuni pasti è previsto un consumo calorico superiore a quello ricavato dall'assorbimento degli alimenti che lo compongono.

Consigli alimentari per il periodo di Condizionamento

Organizzazione dei pasti

Organizza 4 pasti al giorno: colazione appena svegli, uno spuntino a metà mattinata, un pranzo a metà del giorno, una cena a fine giornata, due tre ore prima di andare a dormire.

Colazione

Carboidrati. Consuma fonti di zuccheri semplici naturali come frutta fresca e miele a colazione, insieme a fette biscottate o gallette di riso.

Proteine. Scegli fonti proteiche magre di origine animale, come affettato magro, albume d'uovo cotto.

Spuntino

Carboidrati. Scegli prodotti derivati dai cereali, confezionati senza grassi aggiunti, come crackers, gallette di riso o sfoglie di grano nello spuntino di mezza mattina.

Proteine. Un vasetto di yogurt magro senza conservanti, o di altro latticino fresco come ricotta magra.

Pranzo

Carboidrati. Consuma una porzione di pasta o riso poco condito, e una porzione di verdure e ortaggi cotti.

Proteine. Completa il pasto con una porzione magra di carne rossa o bianca.

Cena

Carboidrati. Poche fette di pane ben cotto o altro prodotto da forno (esempio, grissini o crostini) poco grasso e non confezionati a cena, per accompagnare pietanze a base di verdure e ortaggi crudi a cena.

Proteine. Completa il pasto con una porzione magra di carne rossa o bianca.

Nota Scientifica

Consumare regolarmente e quotidianamente frutta al mattino, ortaggi e verdura cruda a pranzo, verdura cotta a cena evita di sovraccaricare il fegato di zuccheri e l'intestino di fibre.

Nota Scientifica

Attualmente l'industria alimentare produce integratori di polveri proteiche senza zuccheri e senza grassi che possono essere un valido sostituto del pasto proteico della colazione e dello spuntino di metà mattina.

Parla con un nutrizionista per aiutarti a scegliere la tipologia di integratore proteico che più ti può aiutare.

EvolutionFit



Consigli alimentari per il periodo di Tonificazione

Organizzazione dei pasti

Organizza 5 pasti al giorno: colazione appena svegli, uno spuntino a metà mattinata, un pranzo a metà del giorno, una merenda, una cena a fine giornata, due tre ore prima di andare a dormire.

Colazione

Carboidrati. Una porzione di cereali o muesli senza zuccheri aggiunti, una manciata di frutta secca a guscio.

Proteine. Un vasetto di yogurt magro senza conservanti, o di altro latticino fresco come ricotta magra

Spuntino

Carboidrati. Frutta fresca insieme a fette biscottate o gallette di riso.

Proteine. Una fonte proteica di origine animale, come affettato magro o albume d'uovo cotto.

Pranzo

Carboidrati. Una porzione di pasta o riso poco condito, e una porzione di verdure e ortaggi cotti.

Proteine. Una porzione magra di carne rossa o bianca, o pesce.

Merenda

Carboidrati. Poche fette di pane ben cotto o altro prodotto da forno (esempio, grissini o crostini) poco grasso e non confezionati.

Cena

Carboidrati. Una porzione di verdure e ortaggi crudi.

Proteine. Una porzione proteica magra di carne rossa o bianca, o pesce.

Nota Scientifica

In una sana alimentazione, la quota giornaliera di grassi di omega-3 deve essere sempre preservata.

Questi acidi grassi sono responsabili di moltissime funzioni metaboliche fondamentali.

Il pesce pescato nei mari freddi, le spremiture extra a freddo di olive, semi di lino e di canola, le noci, le nocciole e le mandorle non sottoposte a processi di sgusciatura industriale, olive, zucche e legumi sono solo alcuni alimenti che hanno omega 3.

Inoltre esistono integratori le cui quote di omega-3 sono ben bilanciate che, se assunti nei limiti consigliati, sono privi di effetti collaterali.

EvolutionFit



Consigli alimentari per il periodo di Ricondizionamento

Organizzazione dei pasti

Mantieni l'organizzazione di 5 pasti al giorno del periodo precedente: colazione appena svegli, uno spuntino a metà mattinata, un pranzo a metà del giorno, una merenda a metà pomeriggio, una cena a fine giornata, due tre ore prima di andare a dormire.

Colazione

Carboidrati. Una porzione di cereali o muesli senza zuccheri aggiunti.

Proteine. Albumi d'uovo o integratore proteico.

Spuntino

Carboidrati. Frutta fresca, di pane ben cotto o altro prodotto da forno (esempio, grissini o crostini) poco grasso e non confezionati.

Proteine. Una fonte proteica di origine animale, come affettato magro o pesce in scatola magro, conservato senza grassi.

Pranzo

Carboidrati. Una porzione di pasta o riso poco condito, e una porzione di verdure e ortaggi cotti.

Proteine. Una porzione magra di carne rossa o bianca.

Merenda

Carboidrati. Una manciata di frutta secca.

Proteine. Albumi d'uovo o integratore proteico

Cena

Carboidrati. Una porzione di verdure e ortaggi crudi.

Proteine. Una porzione proteica di pesce fresco o surgelato in umido.

Nota Scientifica

L'infiammazione dei tessuti è un fattore fondamentale sulla sensibilità dell'organismo ad accumulare grasso superfluo.

Per combattere l'infiammazione bevi molta acqua e preferisci alimenti freschi o che hanno subito una filiera di confezionamento molto breve, più ci si alimenta con prodotti originali, meno sostanze infiammatorie si ingeriscono.

Nota Scientifica

In un organismo sano e ben regolato le proteine possono sostituire i carboidrati come fonte energetica e aumentare quindi il consumo calorico giornaliero.

EvolutionFit



