

DIARIO DI ALLENAMENTO - 12 SETTIMANE

Registra ciò che fai: il programma e le indicazioni restano quelli del libro.

Obiettivo del blocco: _____ Periodo: dal ____ / ____ / ____ al ____ / ____ / ____

SETTIMANA 1

Giorno	Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Rip. di riserva (RIR)	Recupero tra le serie
GIORNO 1						
GIORNO 2						
GIORNO 3						

Sedute programmate: _____ Completate: _____ Recupero generale: ☐ buono ☐ discreto ☐ da rivedere Fastidi rilevanti: ☐ no ☐ sì

Nota della settimana: _____

SETTIMANA 2

Giorno	Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Rip. di riserva (RIR)	Recupero tra le serie
GIORNO 1						
GIORNO 2						
GIORNO 3						

Sedute programmate: ____ Completate: ____ Recupero generale: ☐ buono ☐ discreto ☐ da rivedere Fastidi rilevanti: ☐ no ☐ sì

Nota della settimana: _____

SETTIMANA 3

Giorno	Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Rip. di riserva (RIR)	Recupero tra le serie
GIORNO 1						
GIORNO 2						
GIORNO 3						

Sedute programmate: ____ Completate: ____ Recupero generale: ☐ buono ☐ discreto ☐ da rivedere Fastidi rilevanti: ☐ no ☐ sì

Nota della settimana: _____

SETTIMANA 4

Giorno	Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Rip. di riserva (RIR)	Recupero tra le serie
GIORNO 1						
GIORNO 2						
GIORNO 3						

Sedute programmate: ____ Completate: ____ Recupero generale: ☐ buono ☐ discreto ☐ da rivedere Fastidi rilevanti: ☐ no ☐ sì

Nota della settimana: _____

SETTIMANA 5

Giorno	Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Rip. di riserva (RIR)	Recupero tra le serie
GIORNO 1						
GIORNO 2						
GIORNO 3						

Sedute programmate: ____ Completate: ____ Recupero generale: ☐ buono ☐ discreto ☐ da rivedere Fastidi rilevanti: ☐ no ☐ sì

Nota della settimana: _____

SETTIMANA 6

Giorno	Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Rip. di riserva (RIR)	Recupero tra le serie
GIORNO 1						
GIORNO 2						
GIORNO 3						

Sedute programmate: ____ Completate: ____ Recupero generale: ☐ buono ☐ discreto ☐ da rivedere Fastidi rilevanti: ☐ no ☐ sì

Nota della settimana: _____

SETTIMANA 7

Giorno	Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Rip. di riserva (RIR)	Recupero tra le serie
GIORNO 1						
GIORNO 2						
GIORNO 3						

Sedute programmate: ____ Completate: ____ Recupero generale: ☐ buono ☐ discreto ☐ da rivedere Fastidi rilevanti: ☐ no ☐ sì

Nota della settimana: _____

SETTIMANA 8

Giorno	Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Rip. di riserva (RIR)	Recupero tra le serie
GIORNO 1						
GIORNO 2						
GIORNO 3						

Sedute programmate: ____ Completate: ____ Recupero generale: ☐ buono ☐ discreto ☐ da rivedere Fastidi rilevanti: ☐ no ☐ sì

Nota della settimana: _____

SETTIMANA 9

Giorno	Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Rip. di riserva (RIR)	Recupero tra le serie
GIORNO 1						
GIORNO 2						
GIORNO 3						

Sedute programmate: ____ Completate: ____ Recupero generale: ☐ buono ☐ discreto ☐ da rivedere Fastidi rilevanti: ☐ no ☐ sì

Nota della settimana: _____

SETTIMANA 10

Giorno	Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Rip. di riserva (RIR)	Recupero tra le serie
GIORNO 1						
GIORNO 2						
GIORNO 3						

Sedute programmate: ____ Completate: ____ Recupero generale: ☐ buono ☐ discreto ☐ da rivedere Fastidi rilevanti: ☐ no ☐ sì

Nota della settimana: _____

SETTIMANA 11

Giorno	Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Rip. di riserva (RIR)	Recupero tra le serie
GIORNO 1						
GIORNO 2						
GIORNO 3						

Sedute programmate: ____ Completate: ____ Recupero generale: ☐ buono ☐ discreto ☐ da rivedere Fastidi rilevanti: ☐ no ☐ sì

Nota della settimana: _____

SETTIMANA 12

Giorno	Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Rip. di riserva (RIR)	Recupero tra le serie
GIORNO 1						
GIORNO 2						
GIORNO 3						

Sedute programmate: ____ Completate: ____ Recupero generale: ☐ buono ☐ discreto ☐ da rivedere Fastidi rilevanti: ☐ no ☐ sì

Nota della settimana: _____

RIR = ripetizioni in riserva: quante ripetizioni avresti potuto ancora eseguire mantenendo una tecnica corretta.