



Corso completo di allenamento in casa

*Ottenere un fisico perfetto non è impossibile.
Esercizi semplici e mirati per risultati concreti.*

Docente: Umberto Miletto

*ilTuoCorso - Ermes srl
Via E. De Amicis, 57
20123 Milano*

Il corso

Addome piatto, muscoli definiti e un corpo da fare invidia? Con il “Corso per un corpo tonico” si può e direttamente a casa tua. Allenati fin da subito con il nostro personal trainer e svolgi assieme a lui gli esercizi proposti. Vedrai i primi risultati già dopo poche settimane.

Per chi

Il corso è ideale per chi ha poco tempo a disposizione e non sa come utilizzarlo al meglio. Questo corso è dedicato in particolare a tutte quelle persone che mirano a migliorare la forma fisica complessiva del proprio corpo.

Una tipologia di allenamento adatto sia a uomini che a donne, perfetto per allenarsi in casa o se preferite anche in palestra. Il personal trainer vi guiderà in questo percorso mostrandovi ogni allenamento e guidandovi nella sua esecuzione.

Chi è il docente

Umberto Miletto: laureato in Scienze Motorie e dottore Magistrale in Scienze e Tecniche dell'Allenamento e dello Sport, fa parte di Best-Trainer, il network che incorpora i migliori trainers sul panorama nazionale. Responsabile di “Studio Miletto”, un centro di Personal Training e Preparazione Atletica unico in Italia, è specializzato in programmazioni avanzate, in functional training e nello studio della composizione corporea. Ha attivato anche un servizio di formazione per centri fitness, gestori di palestre, personal trainer e appassionati d’allenamento. Collabora con numerosi portali online che trattano di allenamento e fitness e con la rivista leader del settore “Bodybuilding Olympian’s News”. È l’autore di diversi libri ed ebook ed ideatore di Pitbull Training, un rivoluzionario sistema di allenamento senza attrezzi e con esercizi particolari.



Agenda del corso

CORPO TONICO

Modulo 1: Adattamento Generale - Superset Corpo Tonico

- Nel primo modulo andrete a creare le basi fisiche per poter sfruttare al meglio tutta la programmazione del corso.
- Vedrete come organizzare la settimana d'allenamento e vi verranno suggeriti semplici consigli per ottimizzare al massimo il vostro tempo con gli esercizi giusti.
- In questo modulo lavorerete con semplici esercizi basilari a corpo libero: i piegamenti sulle braccia per gli arti superiori, gli affondi per le gambe e il ponte in camminata per l'addome.

Modulo 2: Tonificazione - Triset Corpo Tonico

- In questo secondo modulo continuerete ad allenarvi in modo facile e veloce.
- Vi verranno proposti nuovi esercizi e un nuovo metodo di training.
- Andrete a svolgere piegamenti a passo stretto, lo squat completo e il crunch a libretto. Una serie di esercizi efficaci per ottenere risultati reali.

Modulo 3: Aumento Forza - Jumpset Corpo Tonico

- Nel terzo modulo potrete accorgervi di come sarà migliorata la vostra forma fisica.
- Inserirete nel piano di allenamento i piegamenti sulle braccia, lo squat jump e il lavoro sugli obliqui a terra: esercizi che permetteranno di far aumentare la forza di tutto il vostro corpo.
- Potrete sfruttare questo incremento nelle fasi successive di definizione.

Modulo 4: Definizione 1 - Tabatà Corpo Tonico

- Il modulo quattro sarà essenziale per raggiungere i vostri obiettivi.
- Questa fase sarà impegnativa e affronterete un metodo di lavoro chiamato Tabatà, un tipo di allenamento molto efficace, basato su criteri scientifici, in grado di produrre un dimagrimento sostanziale e duraturo, mantenendo un ottimo strato di massa magra attraverso un programma unico da svolgere in breve tempo e con progressi percepibili.

Modulo 5: Definizione 2 - Ladders Corpo Tonico

- Questa è l'ultima fase del programma di allenamento.
- A questo punto avrete già migliorato di molto la vostra situazione iniziale e sarete nelle migliori condizioni per affrontare questo step.
- In questo programma ottimizzerete tutto il lavoro svolto nelle settimane precedenti tramite un programma fatto a "scaletta di ripetizioni".

GAMBE E GLUTEI PERFETTI

Modulo 1: Adattamento Generale - Superset Glutei/Gambe

- In questo primo modulo andrete a creare le basi fisiche per sfruttare al meglio tutta la programmazione per allenare gambe e glutei.
- Imparerete come organizzare la settimana d'allenamento e vi verranno proposti semplici consigli per ottimizzare ogni seduta.
- Lavorerete con esercizi basilari come gli squat e gli affondi a corpo libero.

Modulo 2: Tonificazione - Triset Glutei/Gambe

- In questo secondo modulo, vi verranno proposti nuovi esercizi e un nuovo metodo per allenare le vostre gambe.
- Lavorerete con lo squat bulgaro e gli affondi balzati. Un ciclo di esercizi che vi permetterà di ottenere un ulteriore ed evidente miglioramento.

Modulo 3: Aumento Forza - Jumpset Glutei/Gambe

- Nel terzo modulo cambierete ulteriormente metodo d'allenamento.
- Andrete a lavorare con esercizi come lo squat jump e affondi alternati in avanti. Ripetizioni che vi permetteranno di far aumentare la forza dei vostri arti inferiori e di sfruttare questo incremento nelle fasi successive di definizione.
- Tutto questo vi consentirà di esaltare le forme delle gambe e dei vostri glutei.

Modulo 4: Definizione 1 - Tabatà Glutei/Gambe

- Il quarto modulo è essenziale per il raggiungimento dei vostri obiettivi. Questa fase utilizza il famoso metodo Tabatà, chiamato così in onore del suo ideatore.
- Lavorerete a tempo e questo vi permetterà di innalzare il metabolismo per rinforzare le gambe.
- Squat e gli affondi alternati sono protagonisti anche in questa fase.

Modulo 5: Definizione 2 - Ladders Glutei/Gambe

- Questa è l'ultima fase del programma d'allenamento. A questo punto avrete già migliorato di molto la vostra situazione iniziale e sarete nelle migliori condizioni per affrontare le ultime esercitazioni.
- Con questo training proverete ad ottimizzare tutto il lavoro svolto nelle settimane precedenti tramite un programma fatto a "scaletta di ripetizioni".
- Lavorerete con gli esercizi squat e affondi balzati.

ADDOMINALI SCOLPITI

Modulo 1: Adattamento Generale - Superset Addominali

In questo primo modulo andrete a creare le basi dell'allenamento da sfruttare al meglio per tutta la programmazione del corso. Queste prime settimane daranno il via al primo processo di miglioramento. Imparerete inoltre ad organizzare la settimana di training.

Modulo 2: Tonificazione - Triset Addominali

In questo secondo modulo vengono proposti nuovi esercizi e un nuovo metodo di allenamento che mira alla tonificazione della parte addominale. Un percorso di esercizi strutturato, efficace e mirato.

Modulo 3: Aumento Forza - Jumpset Addominali

Nel terzo modulo, potrete accorgervi di come sarà migliorata la vostra forma fisica. Sarà proposto un allenamento con nuovi esercizi e un diverso metodo di training. Una fase molto importante che vi permetterà di far aumentare la forza dei vostri addominali, aiutandovi a far risaltare in modo più evidente i muscoli dell'addome.

Modulo 4: Definizione 1 - Tabatà Addominali

Questo modulo sarà essenziale per raggiungere nuovi obiettivi. Metterete in pratica il metodo Tabatà e lavorerete con degli esercizi a tempo; questo vi permetterà di innalzare il metabolismo e rinforzare ancora di più il vostro addome.

Modulo 5: Definizione 2 - Ladders Addominali

In questo quinto modulo ottimizzerete tutto il lavoro svolto nelle lezioni precedenti tramite un programma fatto a "scaletta" di ripetizioni. Anche questa serie di esercizi ha una durata di dieci minuti. Terminato il ciclo di allenamenti potrete ripartire dal primo modulo e continuare a mantenere il vostro addome allenato e scolpito.

BUON ALLENAMENTO!

