

## ECCO IL TUO WORKOUT QUOTIDIANO

L'allenamento completo richiede 1 ora del tuo tempo.

Se sei un principiante,  
inizia a fare 1 o 2 set per esercizio.

Se senti che il programma è facile, puoi aumentare  
l'intensità con più ripetizioni e meno riposo.

Assicurati di avere dell'acqua con te.

Assicurati di avere una buona motivazione!

Goditi il tuo allenamento! ❖❖

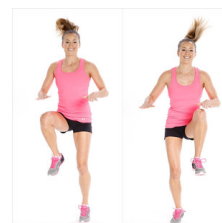
### JUMPING JACKS

- 3 set
- 30 sec lavoro / 1 min lavoro (avanzato)
- 30 sec riposo



### KNEE HIGH JUMP

- 3 set
- 30 secondi di lavoro / 1 minuto di lavoro (avanzato)
- 30 secondi di riposo



### LIFT LEGS / GLUTES SQUEEZE

- 3 imposta ogni gamba
  - 10 ripetizioni / 20 ripetizioni (avanzato)
  - 30 secondi di riposo
- (non torcere la tua anca e contrarre il gluteo)



### GLUTE BRIDGE

- 3 set per gamba
  - 10 ripetizioni / 20 ripetizioni (avanzate)
  - 30 secondi di riposo
- (mantieni il gluteo contratto e in alto il tuo fianco)



### SIPERMAN

- 3 set
  - 10 ripetizioni / 20 ripetizioni (avanzate)
  - 30 secondi di riposo
- (contrai il tuo centro quando fletti la colonna vertebrale e rilassati quando sei in posizione prona sentirai l'esercizio nella parte bassa della schiena)



### KNEES PUSH UPS

- 3 set
  - 10 ripetizioni / 20 ripetizioni (avanzate)
  - 1 min riposo
- (mantieni il tuo corpo dritto, piega i gomiti e vai molto vicino al pavimento)



## SIDE PLANK

- 3 PER ogni lato tenere la posizione  
30 sec / 1 min (avanzato)
- 30 secondi di riposo  
(mantieni il tuo corpo dritto, mantieni il tuo centro contratto, mantieni l'equilibrio)



## PLANK UP & DOWN

- 3 set
- 30 secondi di lavoro / 1 minuto di lavoro  
(avanzato)
- 1 minuto di riposo  
(devi mantenere tutto il corpo in contrazione, principalmente il tuo centro, resisti se senti dolore nella posizione sui gomiti).



## OBLIQUE CRUNCH

- 3 set
- 30 secondi di lavoro / 1 minuto di lavoro (avanzato)
- Riposo 30 secondi  
(mantieni il tuo centro contratto e il collo rilassato)



## AFFONDI

- 3 imposta ogni gamba
  - 10 ripetizioni / 20 ripetizioni (avanzate)
  - 30 secondi di riposo
- (tieni le spalle indietro e dritte)



## SQUAT

- 3 set
  - 10 ripetizioni / 20 ripetizioni (avanzate)
  - 30 secondi di riposo
- (cerca di scendi il più possibile concentrando il peso all'indietro, tieni la schiena dritta e le ginocchia rivolte verso l'esterno)



## MOUNTAIN CLIMBER

- 3 set
  - 30 secondi di lavoro / 1 minuto di lavoro
- (avanzato)
- Riposo di 30 secondi
- (mantieni il tuo centro contratto e cerca di eseguire l'esercizio velocemente)



## STRETCHING

- mantieni ogni posizione 20 sec

(Lo stretching mantiene i muscoli flessibili, forti e sani, e abbiamo bisogno di quella flessibilità per mantenere preservare la mobilità delle articolazioni. Senza di essa, i muscoli si accorciano e si induriscono)



Per qualsiasi dubbio non esitate a contattare la persona che vi ha dato questa scheda... e BUON ALLENAMENTO!