GLUTEI: SFIDA DI 30 GIORNI



DAL GIORNO I AL GIORNO 5							
GIORNI	STRETCHING 5'		STRETCHING 5'				
1							
	ALLUNGAMENTO MUSCOLO PIRIFORME	THRUST-UPS	PONTE	SQUAT	ABDUZIONE DELL'ANCA	ALLUNGAMENTO MUSCOLO PIRIFORME	
2							
	ALLUNGAMENTO PELVI TROCANTERICI	SLANCI LATERALI	SQUAT	PLANK LATERALE	PONTE SU UNA GAMBA	ALLUNGAMENTO PELVI TROCANTERICI	
3							
	ALLUNGAMENTO PSOAS GLUTEI	SQUAT	SLANCI LATERALI	PONTE	THRUST-UPS	ALLUNGAMENTO PSOAS GLUTEI	
4							
	ALLUNGAMENTO MUSCOLO PIRIFORME	DONKEY KICKS	PONTE SU UNA GAMBA	SLANCI LATERALI	SQUAT	ALLUNGAMENTO MUSCOLO PIRIFORME	
5							

ALLUNGAMENTO SLANCI SQUAT **PELVI** THRUST-UPS PONTE **PELVI** LATERALI TROCANTERICI TROCANTERICI

DAL GIORNO 6 AL GIORNO 10



PIRIFORME

DAL GIORNO 6 AL GIORNO 10							
GIORNI	STRETCHING 5'	٤	4 serie di og 30" di lavoro+	ni esercizio 30" di riposo		STRETCHING 5'	
6							
	ALLUNGAMENTO PSOAS GLUTEI		SQUAT	SLANCI LATERALI		ALLUNGAMENTO PSOAS GLUTEI	
7							
	ALLUNGAMENTO MUSCOLO PIRIFORME	SQUAT	PONTE	THRUST-UPS	SLANCI LATERALI	ALLUNGAMENTO MUSCOLO PIRIFORME	
8							
	ALLUNGAMENTO PELVI TROCANTERICI	I.ATERALT	PONTE SU UNA GAMBA	PLANK LATERALE	SQUAT	ALLUNGAMENTO PELVI TROCANTERICI	
9							
	ALLUNGAMENTO PSOAS GLUTEI	LONIE	SLANCI LATERALI	SQUAT	THRUST-UPS	ALLUNGAMENTO PSOAS GLUTEI	
10							
	ALLUNGAMENTO MUSCOLO	PLANK LATERALE	SQUAT	SLANCI LATERALI	PONTE SU UNA GAMBA	ALLUNGAMENTO MUSCOLO	

PIRIFORME

DAL GIORNO II AL GIORNO 15



		DAL	SIUKIVU II I	AL GIURINI	713	
GIORNI			5 serie di og 30" di lavoro+	ani esercizio +30" di riposo)	
11	ALLUNGAMENTO					ALLUNGAMENTO
	MUSCOLO PIRIFORME	SQUAT	PONTE	SQUAT	PONTE	MUSCOLO PIRIFORME
1 7						
12						
	ALLUNGAMENTO PELVI TROCANTERICI	LATERALI	PLANK LATERALE	SLANCI LATERALI	LATERALE	ALLUNGAMENTO PELVI TROCANTERICI
13						
	ALLUNGAMENTO PSOAS GLUTEI		PONTE	DONKEY KICKS	LOITE	ALLUNGAMENTO PSOAS GLUTEI
14						
	ALLUNGAMENTO MUSCOLO PIRIFORME	SLANCI LATERALI	PLANK LATERALE	SLANCI LATERALI	PLANK LATERALE	ALLUNGAMENTO MUSCOLO PIRIFORME
15						
	ALLUNGAMENTO PELVI	SQUAT	THRUST-UPS	SQUAT	THRUST-UPS	ALLUNGAMENTO PELVI

DAL GIORNO 16 AL GIORNO 20



g						
GIORNI	STRETCHING 5'	:	5 serie di og 30" di lavoro+	ni esercizio -20" di riposo		STRETCHING 5'
16						
	ALLUNGAMENTO	DONKEY	PONTE SU		ABDUZIONE	ALLUNGAMENTO
	MUSCOLO	KICKS	UNA GAMBA	SQUAT	DELL'ANCA	MUSCOLO PIRIFORME
17	PIRIFORME					PIKIFUKIL
1 /			EL TR			
	ALLUNGAMENTO PELVI TROCANTERICI	LATERALT	SQUAT	ABDUZIONE DELL'ANCA	INA GAMRA	ALLUNGAMENTO PELVI TROCANTERICI
18						
	ALLUNGAMENTO PSOAS GLUTEI		SLANCI LATERALI	PONTE		ALLUNGAMENTO PSOAS GLUTEI
19						
	ALLUNGAMENTO MUSCOLO PIRIFORME		PONTE SU UNA GAMBA	SLANCI LATERALI	SQUAT	ALLUNGAMENTO MUSCOLO PIRIFORME
20						
	ALLUNGAMENTO PELVI TROCANTERICI	DONKEY	SLANCI LATERALI	SQUAT	LATERALE	ALLUNGAMENTO PELVI TROCANTERICI

DAL GIORNO 21 AL GIORNO 25



GIORNI	STRETCHING 5'		6 serie di og 30" di lavoro+	gni esercizio +20" di riposo	(STRETCHING 5'
21						
	ALLUNGAMENTO MUSCOLO PIRIFORME	DONKEY KICKS	PONTE SU UNA GAMBA	SQUAT	PLANK LATERALE	ALLUNGAMENTO MUSCOLO PIRIFORME
22						
	ALLUNGAMENTO PELVI TROCANTERICI	SLANCI LATERALT	SQUAT	ABDUZIONE DELL'ANCA	PONTE SU UNA GAMBA	ALLUNGAMENTO PELVI TROCANTERICI
23						
	ALLUNGAMENTO PSOAS GLUTEI	DOOMI	SLANCI LATERALI	PONTE SU UNA GAMBA		ALLUNGAMENTO PSOAS GLUTEI
24						
	ALLUNGAMENTO MUSCOLO PIRIFORME	DONKEY KICKS	PONTE	SLANCI LATERALI	SQUAT	ALLUNGAMENTO MUSCOLO PIRIFORME
25						
	ALLUNGAMENTO PELVI	KICKS	SLANCI LATERALI	SQUAT	IINA GAMRA	ALLUNGAMENTO PELVI TROCANTERICI

DAL GIORNO 26 AL GIORNO 30



DAC GIGINIO 20 AC GIGINIO GO							
GIORNI	STRETCHING 5'	3	STRETCHING 5'				
26	ALLUNGAMENTO					ALLUNGAMENTO	
	MUSCOLO PIRIFORME	DONKEY KICKS	PONTE SU UNA GAMBA	SQUAT	PLANK LATERALE	MUSCOLO PIRIFORME	
27							
	ALLUNGAMENTO PELVI TROCANTERICI	SLANCI LATERALI	SQUAT	PLANK LATERALE	PONTE SU UNA GAMBA	ALLUNGAMENTO PELVI TROCANTERICI	
28							
	ALLUNGAMENTO PSOAS GLUTEI	SQUAT	SLANCI Laterali	PONTE SU UNA GAMBA	DONKEY KICKS	ALLUNGAMENTO PSOAS GLUTEI	
29							
	ALLUNGAMENTO MUSCOLO PIRIFORME	DONKEY KICKS	PONTE SU UNA GAMBA	SLANCI LATERALI	SQUAT	ALLUNGAMENTO MUSCOLO PIRIFORME	
30							
	ALLUNGAMENTO PELVI TROCANTERICI	DONKEY KICKS	SLANCI Laterali	SQUAT	PONTE SU UNA GAMBA	ALLUNGAMENTO PELVI TROCANTERICI	