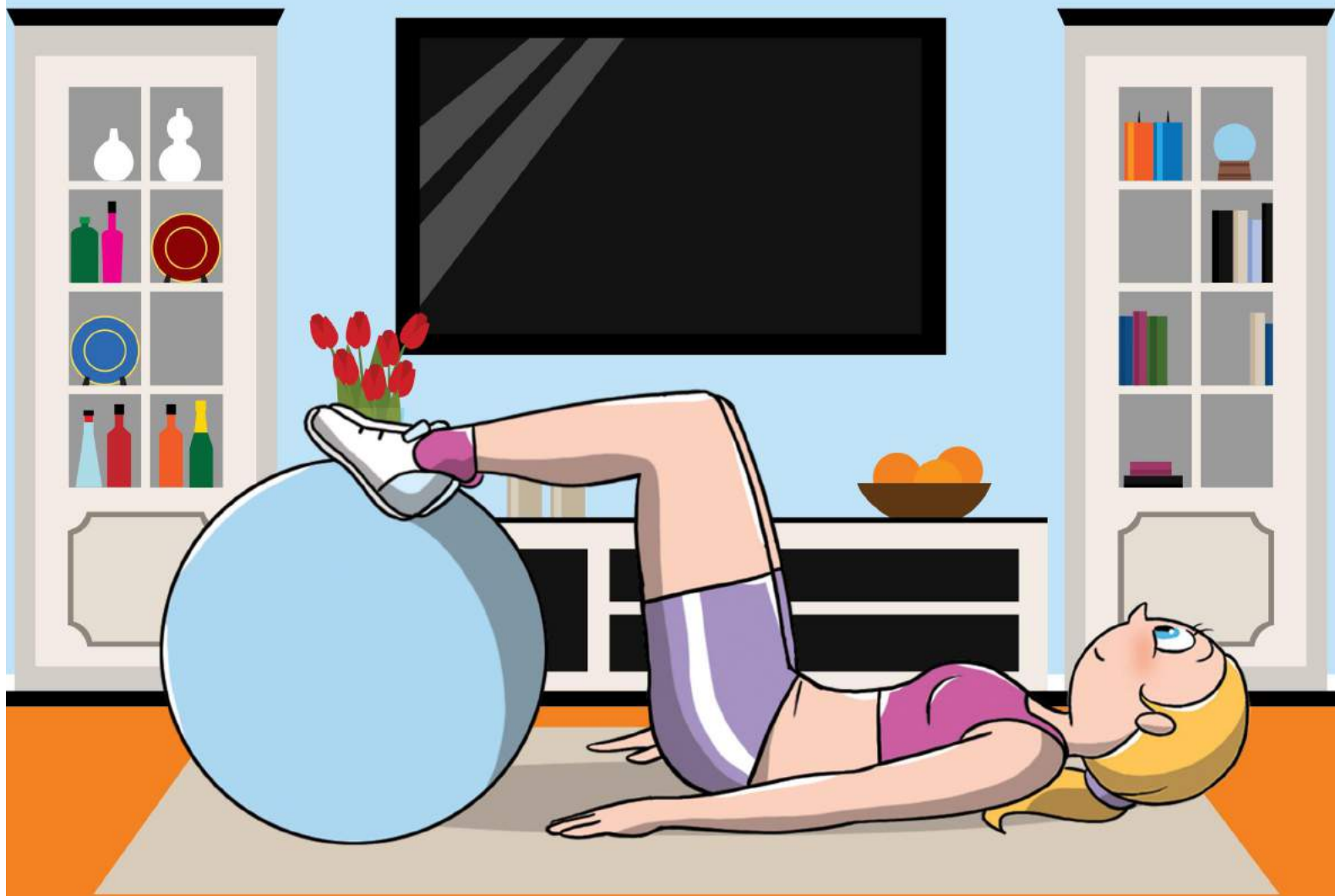




PROGRAMMA FITNESS PER ALLENARSI A CASA



SETTIMANA 1

**mela
rossa**



Ripetere i circuiti **UNA** sola volta, senza recupero.

RISCALDAMENTO

- 10 minuti di camminata sul Tapis Roulant

CIRCUITO 1

- 20 addominali con la schiena sulla palla
- 15 spinte in alto con i pesi
- 20 bicipiti con l'elastico

CARDIO

- 5 minuti di camminata in salita sul Tapis Roulant

CIRCUITO 2

- 10 squats
- 20 french press per i tricipiti con i pesi
- 15 ponte con la schiena a terra e i piedi sulla palla

CARDIO

- 5 minuti di camminata veloce

CIRCUITO 3

- 10 affondi alternati dietro
- 20 chest press con i pesi (testa e scapole sulla palla)
- 15 rematore con l'elastico

DEFATICAMENTO

- 5 minuti di camminata lenta
- 5 minuti di stretching



SETTIMANA 2

**mela
rossa**



Ripetere i
circuiti **DUE**
volte, senza recupero.

RISCALDAMENTO

- 10 minuti di camminata sul Tapis Roulant

CIRCUITO 1

- 20 addominali con la schiena sulla palla
- 15 spinte in alto con i pesi
- 20 bicipiti con l'elastico

CARDIO

- 5 minuti di camminata in salita sul Tapis Roulant

CIRCUITO 2

- 10 squats
- 20 french press per i tricipiti con i pesi
- 15 ponte con la schiena a terra e i piedi sulla palla

CARDIO

- 5 minuti di camminata veloce

CIRCUITO 3

- 10 affondi alternati dietro
- 20 chest press con i pesi (testa e scapole sulla palla)
- 15 rematore con l'elastico

DEFATICAMENTO

- 5 minuti di camminata lenta
- 5 minuti di stretching



SETTIMANA 3

**mela
rossa**



Ripetere i
circuiti **TRE**
volte, senza recupero.

RISCALDAMENTO

- 10 minuti di camminata sul Tapis Roulant

CIRCUITO 1

- 20 addominali con la schiena sulla palla
- 15 spinte in alto con i pesi
- 20 bicipiti con l'elastico

CARDIO

- 5 minuti di camminata in salita sul Tapis Roulant

CIRCUITO 2

- 10 squats
- 20 french press per i tricipiti con i pesi
- 15 ponte con la schiena a terra e i piedi sulla palla

CARDIO

- 5 minuti di camminata veloce

CIRCUITO 3

- 10 affondi alternati dietro
- 20 chest press con i pesi (testa e scapole sulla palla)
- 15 rematore con l'elastico

DEFATICAMENTO

- 5 minuti di camminata lenta
- 5 minuti di stretching





**mela
rossa**

SETTIMANE SEGUENTI:

Ripetere il programma della terza settimana, aumentando gradualmente i pesi per rendere piu' duro l'allenamento e trasformando la camminata in corsa nelle fasi cardio.

