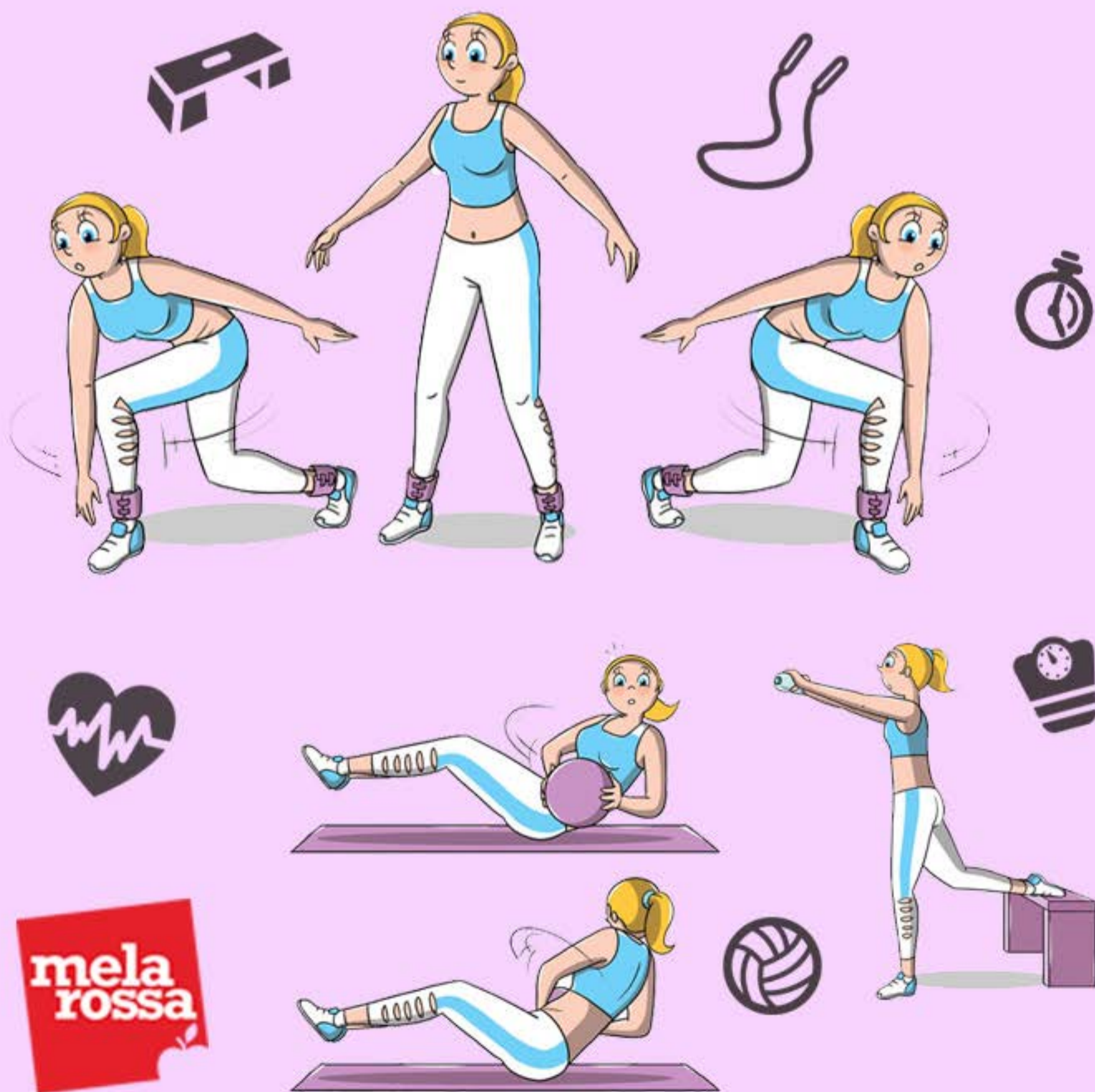


TRAIN LIKE AN ANGEL

IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO TOTAL BODY



COME ALLENARTI COME UN ANGEL

SCOPRI COME ESEGUIRE I 2 CIRCUITI

QUESTO ALLENAMENTO PROGRESSIVO È ADATTO SOLO A CHI È IN BUONA SALUTE, PRATICA GIÀ UN'ATTIVITÀ FISICA E NON HA PROBLEMI ARTICOLARI.



DEDICA ALMENO 5 MINUTI AL RISCALDAMENTO, CHE PERMETTE UN'IDEALE PREDISPOSIZIONE AL LAVORO SUCCESSIVO, PREPARANDOTI AL TIPO DI ALLENAMENTO CHE STAI PER AFFRONTARE.



ESEGUI GLI ESERCIZI DEL CIRCUITO A UNO DOPO L'ALTRO SENZA ALCUN RIPOSO. UNA VOLTA COMPLETATO L'ULTIMO ESERCIZIO DEL CIRCUITO (REVERSE CRUNCH), RIPOSA PER 1 MINUTO.

RIPETI IL CIRCUITO A 3 VOLTE, POI RIPOSA PER 2 MINUTI E PASSA AL CIRCUITO B.

ESEGUI GLI ESERCIZI DEL CIRCUITO B UNO DOPO L'ALTRO SENZA ALCUN RIPOSO. UNA VOLTA COMPLETATO L'ULTIMO ESERCIZIO DEL CIRCUITO (GLUTEI CON LA PANCA), RIPOSA PER 1 MINUTO.



RIPETI IL CIRCUITO 3 VOLTE, POI RIPOSA PER 2 MINUTI.

FAI STRETCHING.



SE LO PREFERISCI, PUOI DECIDERE DI CONCENTRARTI SU UNO SOLO DEI 2 CIRCUITI E AGGIUNGERE AL TUO ALLENAMENTO L'ALTRO CIRCUITO QUANDO TI SENTIRAI BEN ALLENATA.



IN ALTERNATIVA AL CIRCUITO, PUOI ANCHE SCEGLIERE ALCUNI ESERCIZI E FARLI SINGOLARMENTE PER TONIFICARE UNA PARTE DEL CORPO SPECIFICA.



CIRCUITO A



Esercizio	Affondo incrociato con cavigliere	Push up con la palla	Split Squat & Twist	Single leg deadlift	Reverse crunch
Settimana 1	30 sec	6 volte	4 volte per parte	6 volte per gamba	8 volte
Settimana 2	40 sec	8 volte	6 volte per parte	6 volte per gamba	10 volte
Settimana 3	45 sec	10 volte	8 volte per parte	8 volte per gamba	10 volte
Settimana 4	45 sec	10 volte	8 volte per parte	8 volte per gamba	10 volte
Note	Se sei poco allenata, non utilizzare le cavigliere	Se farlo con la palla è troppo difficile, inizia senza	Se farlo con la panca è troppo difficile, inizia senza	Se hai problemi di equilibrio, fallo vicino al muro	





CIRCUITO B



Esercizio	Salto alla corda a ginocchia alte	Squat con elastico	Russian Twist con la palla	Ponte con elastico	Glutei con la panca
Settimana 1	30 sec	10 volte	6 volte	30 sec	30 sec
Settimana 2	35 sec	15 volte	8 volte	35 sec	35 sec
Settimana 3	40 sec	20 volte	10 volte	40 sec	40 sec
Settimana 4	40 sec	20 volte	10 volte	40 sec	40 sec
Note	Se a casa non hai una corda, puoi fare l'esercizio simulando il movimento				

