

# PROGRAMMA ALLENAMENTO AVANZATO

## Attivazione cardio-vascolare:

9 minuti effettuando 2 minuti di camminata sul posto e 1 minuto di mobilità articolare per 3 volte

**1**



**Bicicletta per addominali**  
 SERIE di 3 – 40 PEDALATE  
 RECUPERO 1'

**2**



**Piegamento gambe (squat)**  
 SERIE di 3 – RIPETIZIONI 10  
 RECUPERO 1'

**3**




**Ponte per glutei**  
 SERIE di 3 – RIPETIZIONI 12  
 RECUPERO 45''

**4**



**Trazioni orizzontali con elastico**  
 SERIE di 3 – RIPETIZIONI 12  
 RECUPERO 45''

**5**



**Jumping Jack**  
 SERIE di 3 – RIPETIZIONI 30  
 RECUPERO 1'

**6**



**Dead Bug (insetto morto)**  
 SERIE di 2 – RIPETIZIONI 16 (8 per lato)  
 RECUPERO 1'

**7**



**Tricipiti su sedia**  
 SERIE di 2 – RIPETIZIONI 10  
 RECUPERO 1'

**8**



**Camminata sul posto**  
 SERIE di 1 – RIPETIZIONI 2'

Svolgere la seduta di allenamento secondo i parametri riportati in tabella **almeno 2 volte a settimana**. Una volta percepiti i miglioramenti **dopo almeno 3 settimane di continuità** possiamo aggiungere una seduta settimanale oppure aumentare una serie di lavoro ad ogni esercizio.

Possiamo rendere questo allenamento più impattante dal punto di vista cardiovascolare seguendo il metodo Circuit Training o Allenamento a circuito. In questo caso andremmo ad eseguire gli esercizi uno dietro l'altro senza recupero tra essi con le ripetizioni descritte