

PROGRAMMA ALLENAMENTO BASE

Attivazione cardio-vascolare:

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



Addominali Crunch

SERIE di 3 – RIPETIZIONI 12
RECUPERO 45''



Gatto/Cammello in Quadrupedica

SERIE di 3 – RIPETIZIONI 12
RECUPERO 45''



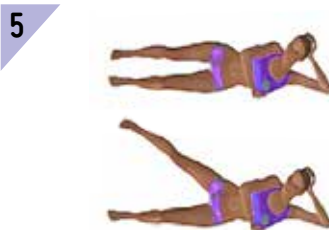
Ponte per glutei

SERIE di 3 – RIPETIZIONI 12
RECUPERO 45''



Trazioni orizzontali con elastico

SERIE di 3 – RIPETIZIONI 12
RECUPERO 45''



Slanci laterali glutei

SERIE di 3 – RIPETIZIONI 12 per lato
RECUPERO 45''



Distensioni per pettorali con bottiglia da 1 litro

SERIE di 3 – RIPETIZIONI 15
RECUPERO 30''



Distensioni per tricipiti con bottiglia da 1 litro

SERIE di 3 – RIPETIZIONI 15
RECUPERO 30''



Camminata sul posto

SERIE di 1 – RIPETIZIONI 1'

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.