

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO FUNZIONALE IN CASA

INTANTO TI SCONSIGLIAMO DI ESEGUIRE ESERCIZI SE NON SEI IN UN BUONO STATO DI SALUTE FISICA.

Le peculiarità di questo programma di allenamento tengono conto infatti della tua salute:

- la **semplicità**. Pochi e semplici esercizi mirati per un allenamento completo.
- la **praticità**. Puoi fare questo allenamento in casa, senza necessità di particolare attrezzatura.
- l'**efficacia**. Per passare al livello successivo nella tua preparazione fisica, devi innanzitutto imparare le basi.

Vediamo questo programma nel dettaglio.

Vediamo come è organizzato l'allenamento e quali sono gli esercizi da svolgere:

Giorno 1

Il primo giorno (lunedì sarebbe l'ideale), prevede un allenamento completo con 20 minuti di **attività cardio** e 10-20 minuti di **esercizi forza**. Per esigenze di tempo è possibile separare l'attività cardio (al mattino ad esempio) da quella forza (al pomeriggio ad esempio), anche se è consigliabile svolgere l'allenamento in una singola sessione.

Ricapitolando, il primo giorno dovrai fare:

- **20 minuti di passeggiata/corsa**. L'obiettivo è, a parità di tempo, aumentare la distanza percorsa ogni settimana.
- **10 minuti di esercizi forza**. In questo caso, l'obiettivo è aumentare il tempo di allenamento di 2 minuti ogni 2 settimane, fino ad arrivare a 20 minuti.

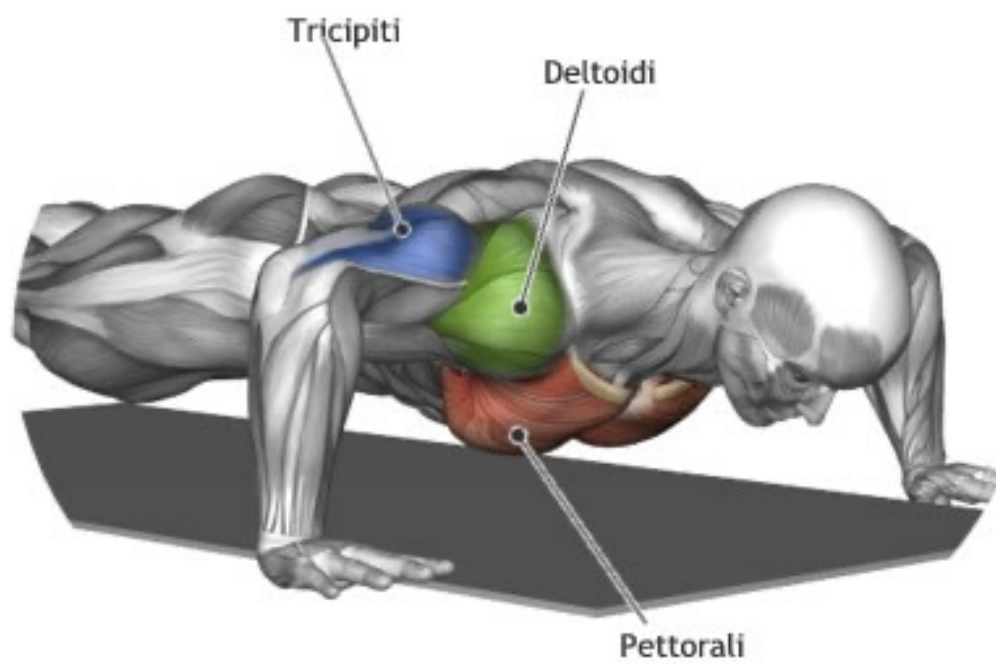
Gli esercizi forza

Come detto gli esercizi sono semplici ed efficaci. Nello specifico il primo giorno di allenamento prevede 3 tipologie di esercizi che dovranno essere ripetuti in sequenza, senza pause. Al termine di ogni round dovrai prenderti 1 minuto di pausa, e poi ricominciare con la sequenza di 3 esercizi, finché non raggiungerai il tempo limite di 10 minuti.

I 3 esercizi sono:

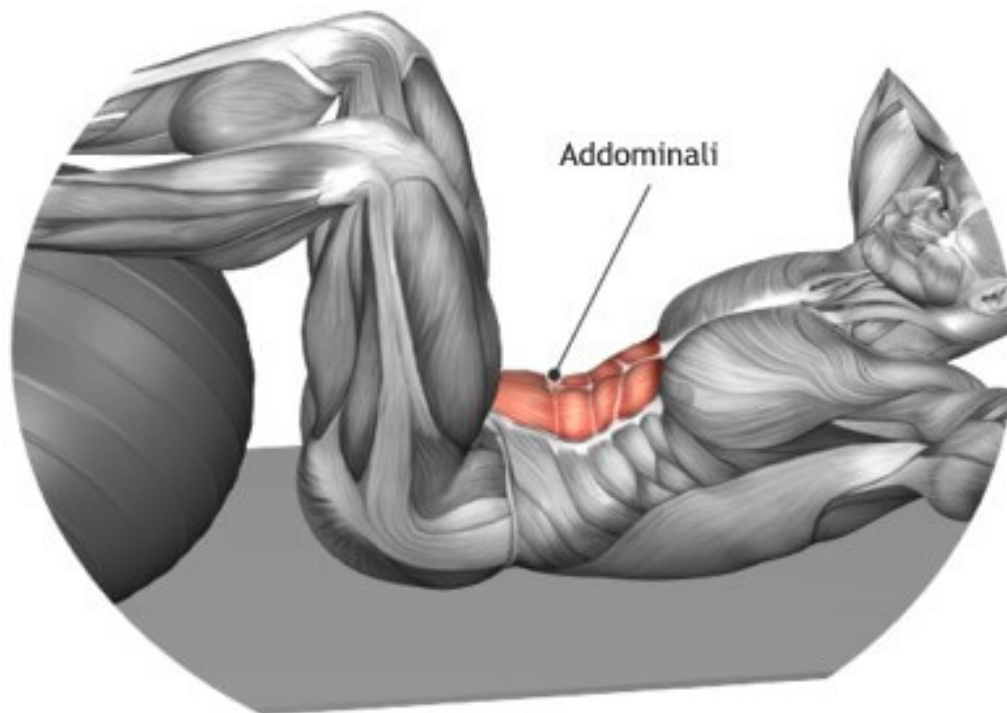
- 5 piegamenti sulle braccia.
- 10 addominali busto su gambe.
- 15 piegamenti sulle gambe.

ESERCIZIO- PIEGAMENTI SULLE BRACCIA



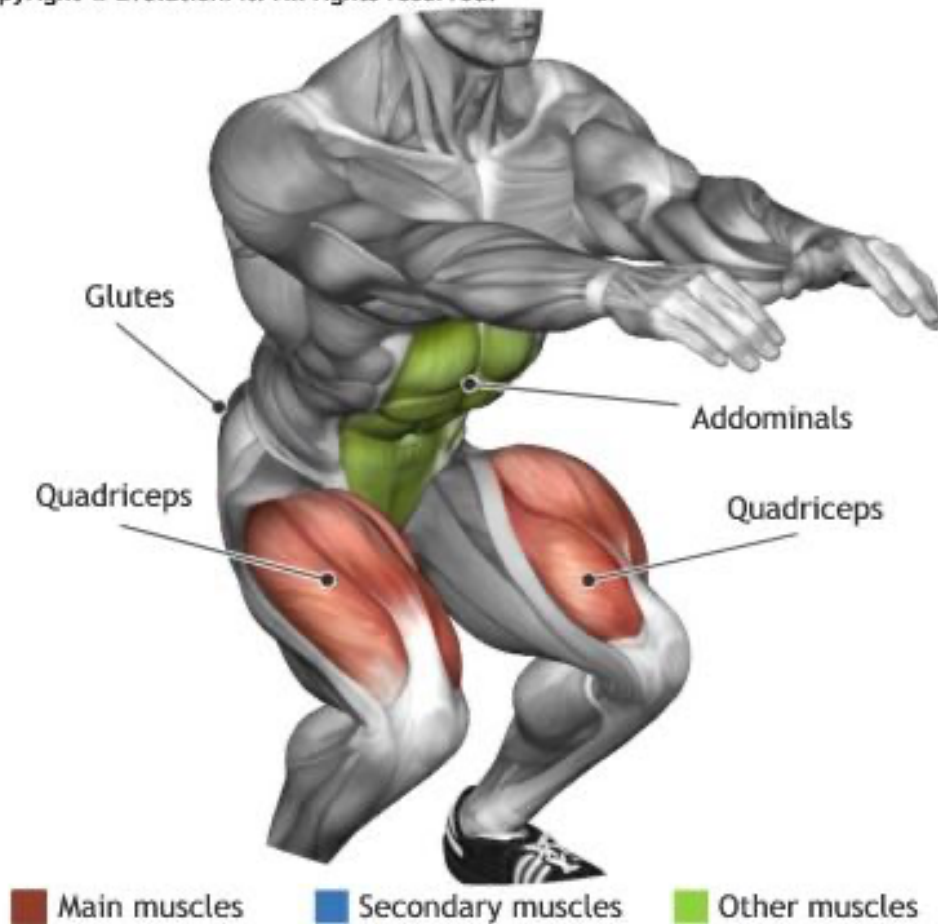
■ Muscoli principali ■ Muscoli secondari ■ Muscoli accessori

ESERCIZIO-ADDOMINALI



■ Muscoli principali ■ Muscoli secondari ■ Muscoli accessori

ESERCIZIO-PIEGAMENTI SULLE GAMBE



Giorno 2

Prenditi un giorno di riposo e poi passa al giorno 2 del programma di allenamento. Nel secondo giorno introdurremo un po' di varietà per evitare che l'allenamento sia monotono.

Il giorno 2 di questo programma di allenamento prevede infatti di eseguire:

- **20 minuti di passeggiata/corsa.** L'obiettivo è, a parità di tempo, aumentare la distanza percorsa ogni settimana.
- **15 minuti di esercizi forza.** Come detto, al giorno 3 ripeteremo gli esercizi core.

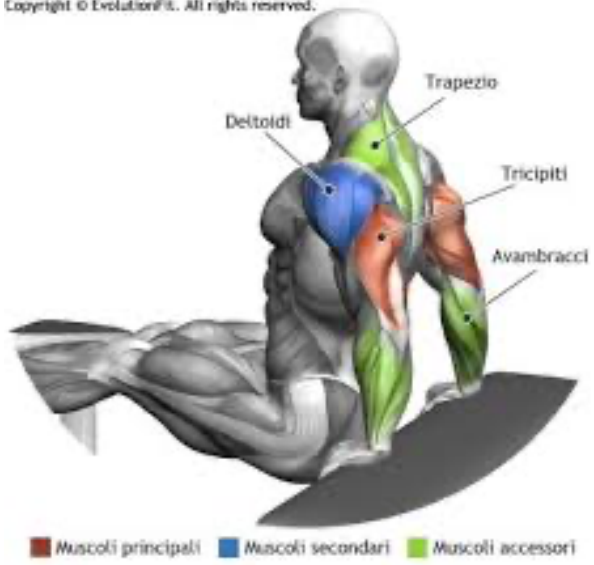
I 6 esercizi in sequenza libera sono:

- 5 piegamenti sulle braccia.
- 5 piegamenti tra due panche
- 20 addominali busto su gambe con gambe in appoggio.
- 15 piegamenti sulle gambe SQUOTT
- 15 Piegamenti sulle gambe SUMO SQUOTT
- 10 ipertensione lombare

Come detto dovranno essere ripetuti in sequenza, senza pause. Al termine di ogni round dovrai prenderti 1 minuto di pausa, e poi ricominciare con la sequenza di 3 esercizi, finché non raggiungerai il tempo limite di 15 minuti.

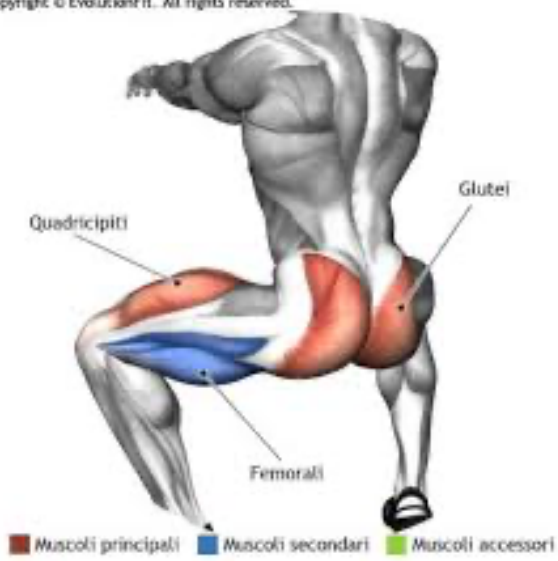
ESERCIZIO-PIEGAMENTI TRA DUE PANCHE

Copyright © EvolutionFit. All rights reserved.

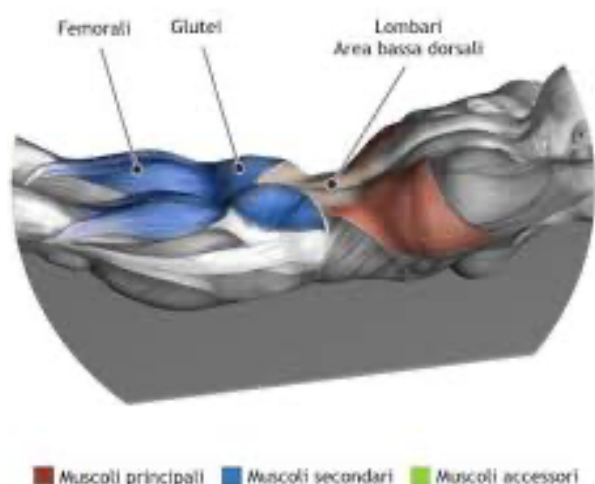


ESERCIZIO-SUMO SQUOTT

Copyright © EvolutionFit. All rights reserved.



ESERCIZIO-IPERESTENSIONE LOMBALE



Giorno 3

Prendi un altro giorno di riposo e poi passa al giorno 3 del programma di allenamento.

In questo terzo giorno di allenamento torniamo agli esercizi *del primo giorno con una variante*, per un programma di allenamento completo che comprende:

- **20 minuti di passeggiata/corsa.** L'obiettivo è, a parità di tempo, aumentare la distanza percorsa ogni settimana.
- **15 minuti di esercizi forza.** Come detto, al giorno 3 ripeteremo gli esercizi core.

Gli esercizi in sequenza libera sono:

- 5 Piegamenti a mani strette.
- 10 Addominali gambe su busto
- 15 Piegamenti completi sulle gambe.

Al termine di ogni round dovrai prenderti 30" di pausa, e poi ricominciare con la sequenza di 3 esercizi, finché non raggiungerai il tempo limite di 15 o anche 20 minuti.

Come hai potuto vedere non si tratta di un *programma troppo impegnativo*.