

# PROGRAMMA DI ALLENAMENTO IN CASA : WEIGHT MANAGEMENT

INTANTO TI CONSIGLIAMO DI ESEGUIRE GLI ESERCIZI SOLO SE SEI UN BUONO STATO DI SALUTE FISICA ed INOLTRE SE SEGUIVI GIA' UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO MIRATO, e PERSONALIZZATO IN SALA.

Questo allenamento ti permetterà di conservare la tua forma fisica soprattutto se il programma che seguivi era mirato al dimagrimento e rassodamento delle cosce, glutei, vita.

- **Semplicità**
- **Praticità**
- **Efficacia**

Sono la 'ricetta' vincente di questo allenamento non troppo difficile maimpegnativo.

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 10-20 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.

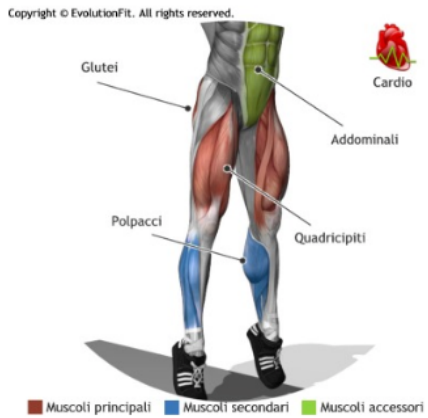
Ricapitolando, il primo giorno dovrai fare:

- **10 minuti di passeggiata/corsa (anche sul posto)**. Potresti anche eseguire in maniera continua una variante (senza saltello) di Jump con mani a terra per 5 minuti alternando Box Squott per 5 minuti .
- **20 minuti di esercizi forza**. In questo caso, l'obiettivo è eseguire l'esercizio ripetendolo per tre volte con un tempo di recupero intermezzo di 1 minuto per poi passare subito al secondo esercizio e poi al successivo.

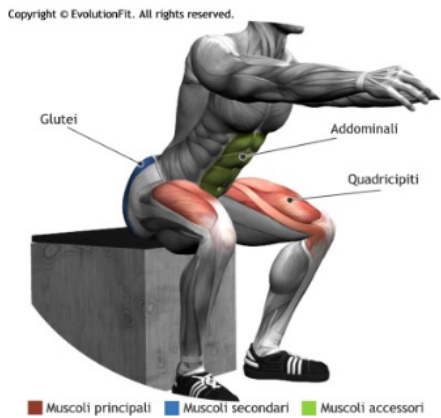
I 3 esercizi che dovrai fare sono:

- 10 AMERICA SQUOTT con o senza resistenza di elastico o pesetto.
- 10 OVERHEAD SQUAT A CORPO LIBERO incompleto nella salita.
- 15 AFFONDI FRONTALI OVERHEAD per gamba.

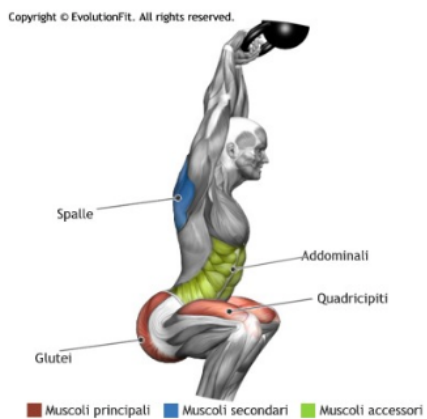
ESERCIZIO CARDIO- JUMP CON MANI A TERRA con o senza saltello.



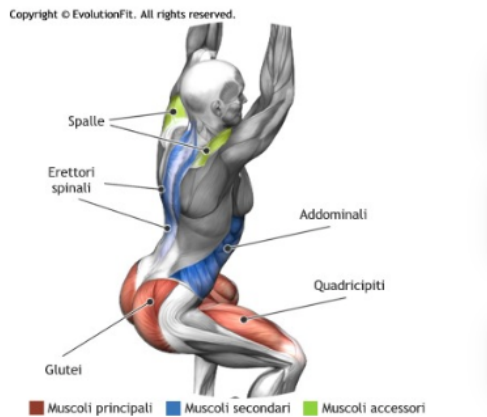
## ESERCIZIO CARDIO- BOX SQUOTT



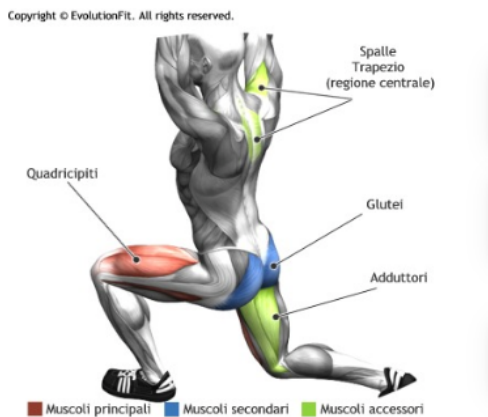
## ESERCIZIO- AMERICA SQUOTT



## ESERCIZIO- OVERHEAD SQUAT A CORPO LIBERO incompleto nella salita



## ESERCIZIO- AFFONDI FRONTALI OVERHEAD



## 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:

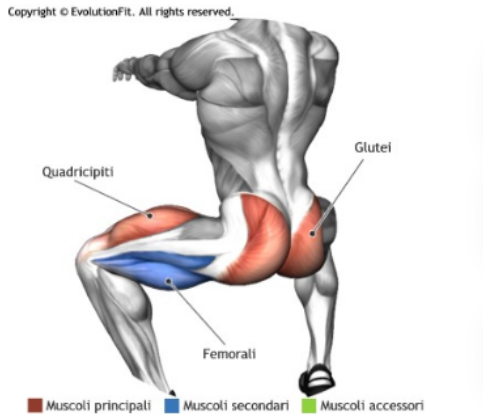
- **20 minuti di passeggiata/corsa (anche sul posto).** Potresti anche eseguire in maniera continua una variante (senza saltello) di Jump con mani a terra per 5 minuti alternando Box Squott.
- **30 minuti di esercizi forza.** In questo caso, l'obiettivo è eseguire l'esercizio ripetendolo per tre volte con un tempo di recupero intermezzo di 30"/1' per poi passare subito al secondo esercizio e così via.

I 6 esercizi in sequenza libera:

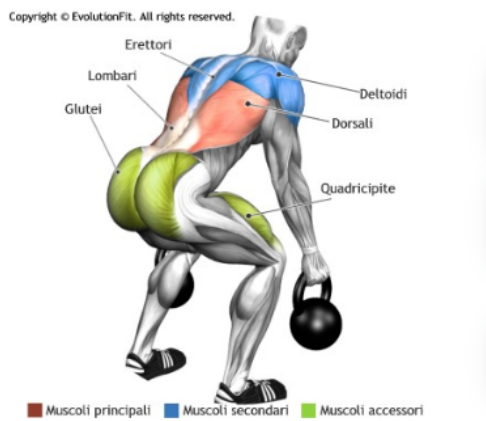
- 15 SUMO SQUOTT.
- 10 STACCHI GAMBE SEMIDISTESE

- 10 STACCHI GAMBE TESE
- 20 BRIDGE
- 20 CALCIO DEL MULO GAMBA TESA
- 10 IPERESTENSIONE LOMBARE A TERRA

## ESERCIZIO-SUMO SQUOTT



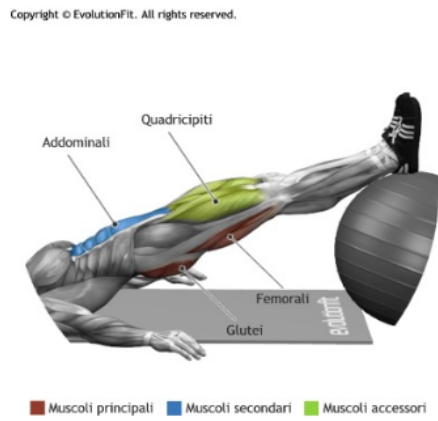
## ESERCIZIO-STACCHI GAMBE SEMIDISTESE



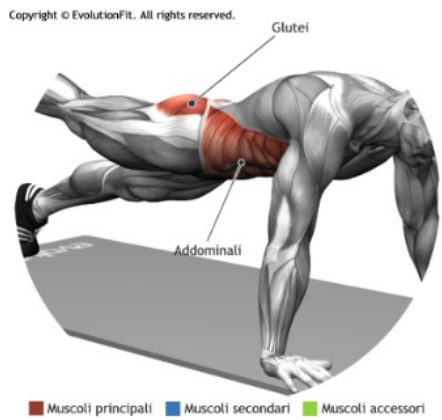
## ESERCIZIO-STACCHI GAMBE TESE



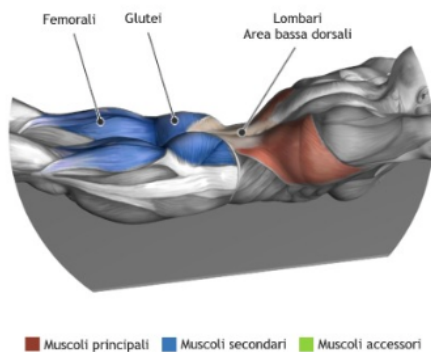
## ESERCIZIO- BRIDGE



## ESERCIZIO- CALCIO DEL MULO- GAMBA TESA



## 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 combineremo i due gg precedenti con l'aggiunta di due nuovi esercizi per un programma di allenamento completo che comprende:

- **20 minuti di passeggiata/corsa (anche sul posto).** Potresti anche eseguire in maniera continua una variante (senza saltello) di Jump con mani a terra per 5 minuti alternando Box Squott.
- **30 minuti di esercizi forza.** In questo caso, l'obiettivo è eseguire l'esercizio ripetendolo per tre volte con un tempo di recupero intermezzo di 30"/1' per poi passare subito al secondo esercizio e così' via.

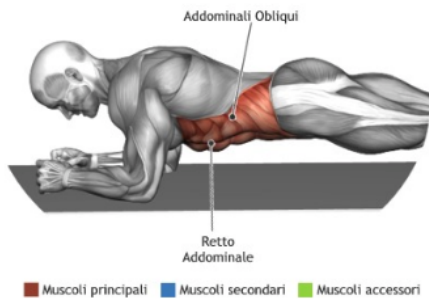
I 6 esercizi in sequenza libera:

- 10 SUMO SQUOTT LENTI e COMPLETI
- 10 STACCHI GAMBE TESE.
- 10 AFFONDI FRONTALI OVERHEAD per gamba.
- 20 CALCIO DEL MULO GAMBA TESA.
- 10 IPERESTENSIONE LOMBARE A TERRA.
- 20" PLANK in movimento
- 20 CHIUSURE A LIBRO da gambe piegate a distese

Come hai potuto vedere non si tratta di un *programma abbastanza impegnativo*. Al termine di ogni round dovrai prenderti 30" di pausa, e poi ricominciare con la sequenza di esercizi .

ESERCIZIO-PLANK in movimento

Copyright © EvolutionFit. All rights reserved.



## ESERCIZIO-CHIUSURE A LIBRO da gambe distese

