



**30
DAY**

BOOTY

CHALLENGE

foodspring®

Sei pronto/a per avere dei glutei forti e tonici?

Allora sei nel posto giusto! Siamo entusiasti che tu abbia deciso di partecipare alla nostra 30 Day Booty Challenge. Nei prossimi 30 giorni imparerai esercizi che allenano in maniera mirata i tuoi glutei e li mettono continuamente alla prova per aiutarti a diventare più forte ogni settimana.

Perché un sedere tonico non solo è bello da vedere, ma ha anche molti benefici per la tua salute e ti aiuta nella vita quotidiana. Tutte buone ragioni per intraprendere la nostra sfida!

Ti servono: 2 manubri

Ti alleni: 3 volte a settimana

Una sessione di allenamento dura: circa 30 minuti

<p>DAY 1</p> <p>3x20 Alternating Reverse Lunges</p> <p>3x10 Glute Bridge</p> <p>3x10 Side Lying Hip Abduction</p>	<p>DAY 2</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 3</p> <p>3x20 Alternating Reverse Lunges</p> <p>3x15 Glute Bridge</p> <p>3x15 Side Lying Hip Abduction</p>	<p>DAY 4</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 5</p> <p>3x10 Reverse Lunges</p> <p>3x20 Glute Bridge</p> <p>3x15 Side Lying Hip Abduction</p>
<p>DAY 6</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 7</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 8</p> <p>3x10 Reverse Lunges</p> <p>3x8 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x20 Side Lying Hip Abduction</p>	<p>DAY 9</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 10</p> <p>3x12 Reverse Lunges</p> <p>3x10 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x20 Side Lying Hip Abduction</p>
<p>DAY 11</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 12</p> <p>3x12 Reverse Lunges</p> <p>3x10 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x15 Clamshells</p>	<p>DAY 13</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 14</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 15</p> <p>3x15 Reverse Lunges</p> <p>3x12 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x15 Clamshells</p>
<p>DAY 16</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 17</p> <p>3x15 Reverse Lunges</p> <p>3x12 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x20 Clamshells</p>	<p>DAY 18</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 19</p> <p>3x15 Reverse Lunges</p> <p>3x15 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x10 RDL</p> <p>3x20 Clamshells</p>	<p>DAY 20</p> <p>Rest day</p>
<p>DAY 21</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 22</p> <p>3x6 Bulgarian Split Squats</p> <p>3x15 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x10 RDL</p> <p>3x20 Clamshells</p>	<p>DAY 23</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 24</p> <p>3x6 Bulgarian Split Squats</p> <p>3x15 Hip Thrusts</p> <p>3x12 RDL</p> <p>3x10 Side Lying Hip Raise</p>	<p>DAY 25</p> <p>Rest day</p>
<p>DAY 26</p> <p>3x8 Bulgarian Split Squats</p> <p>3x20 Hip Thrusts</p> <p>3x15 RDL</p> <p>3x12 Side Lying Hip Raise</p>	<p>DAY 27</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 28</p> <p>3x8 Bulgarian Split Squats</p> <p>3x6 Single Leg Hip Thrusts</p> <p>3x8 Single Leg RDL</p> <p>3x15 Side Lying Hip Raise</p>	<p>DAY 29</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 30</p> <p>3x10 Bulgarian Split Squats</p> <p>3x6 Single Leg Hip Thrusts</p> <p>3x8 Single Leg RDL</p> <p>3x15 Side Lying Hip Raise</p>

Ecco come seguire il nostro piano di allenamento:

Numero di ripetizioni e pause:

3x10 Glute Bridge – questo significa che devi eseguire complessivamente 3 serie di questo esercizio e fare 10 ripetizioni per ogni serie, ognuna delle quali è intervallata da 60 a 90 secondi di pausa.

Rest day:

durante questi 30 giorni ti devi anche riposare, poiché i tuoi muscoli hanno bisogno di una fase di rigenerazione per diventare più forti. Durante i rest day puoi comunque mantenere il tuo corpo attivo allenando il busto, eseguendo un training cardio oppure svolgendo qualche esercizio per la mobilità articolare, accompagnandoli con i nostri Recovery Aminos.

L'esecuzione corretta:

nel nostro PDF trovi una foto di ogni esercizio. Cliccaci sopra per guardare il video

Personalizza il training:

sei alle prime armi? Utilizza manubri più leggeri o due bottiglie d'acqua; in alternativa puoi svolgere gli esercizi senza i pesi. Ascolta il tuo corpo e aumenta il livello di difficoltà solo quando riesci a eseguire correttamente tutte le ripetizioni. Sei già a un livello avanzato? Prendi manubri più pesanti, fai più ripetizioni oppure svolgi 4 serie invece di 3 per ogni esercizio.

Non dimenticare il warm up!

Prima di iniziare la sessione di allenamento, fai sempre un warm up di almeno 10 minuti. Scopri qui come fare un riscaldamento muscolare corretto in palestra e a casa.

Tieni a portata di mano la tua borraccia.

Durante il training, è importante assumere liquidi a sufficienza. Ti suggeriamo di bere l'acqua o i nostri Workout Aminos, che oltre ad avere un ottimo gusto rinfrescante offrono ai tuoi muscoli tutti gli amminoacidi di cui hanno bisogno*.

Troppo cool per il cool-down?

Non sottovalutare la fase di defaticamento! È propedeutica alla rigenerazione, rallenta il sistema cardiovascolare e mette i muscoli in modalità di recupero. Impara qui come riscaldarti correttamente.

SETTIMANA 1

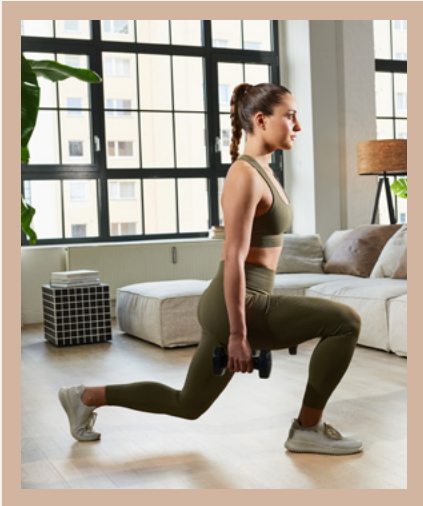
Getta le basi

Si comincia! Questa settimana costituisce le fondamenta del tuo successo. Ora potrai imparare gli esercizi di base.

Prenditi il tuo tempo e concentrati sulla tecnica.

Ecco come sarà la tua prima settimana:

DAY 1 3x20 Alternating Reverse Lunges 3x10 Glute Bridge 3x10 Side Lying Hip Abduction	DAY 2 Rest day	DAY 3 3x20 Alternating Reverse Lunges 3x15 Glute Bridge 3x15 Side Lying Hip Abduction	DAY 4 Rest day
DAY 5 3x10 Reverse Lunges 3x20 Glute Bridge 3x15 Side Lying Hip Abduction	DAY 6 Rest day	DAY 7 Rest day	



[Guarda il video](#)

ALTERNATING REVERSE LUNGES

L'esecuzione di questa variante prevede di fare un passo indietro, scendere fino a terra, tornare in posizione iniziale e ripetere questa serie di movimenti con l'altra gamba.

Attenzione: il busto rimane dritto; il ginocchio e il piede anteriore formano una linea.

Più semplice: esegui l'esercizio senza pesi.

Più difficile: aumenta il numero di ripetizioni, ad es. da 20 a 26

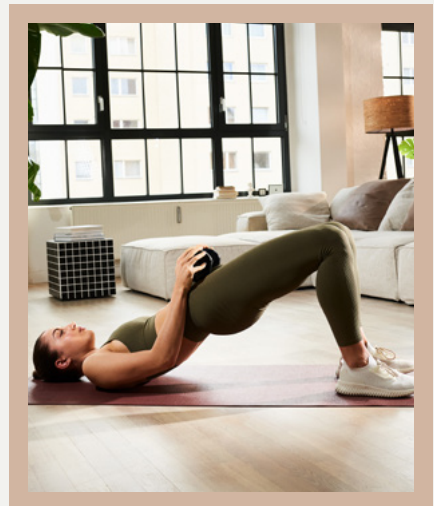
GLUTE BRIDGE

Colloca uno o entrambi i manubri sul bacino e tienili fermi con entrambe le mani durante l'esercizio. Spingi i fianchi verso l'alto e stringi i glutei.

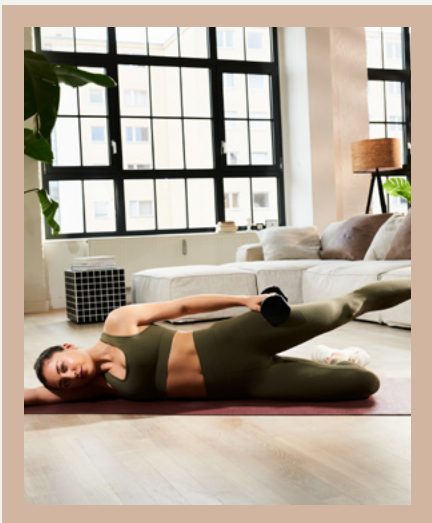
Attenzione: la schiena forma una linea e i talloni restano a terra.

Più semplice: svolgi l'esercizio senza pesi.

Più difficile: fai più ripetizioni oppure esegui l'esercizio su una gamba.



[Guarda il video](#)



[Guarda il video](#)

SIDE LYING HIP ABDUCTION

Sdraiati sul fianco e solleva la gamba verso l'alto.

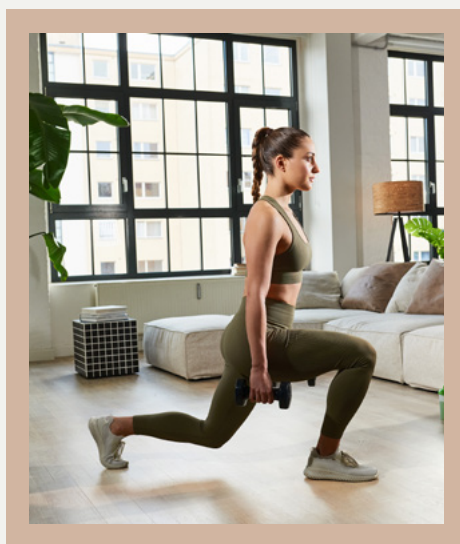
Attenzione: ruota la punta del piede verso il pavimento e mantieni il bacino dritto.

Più semplice: svolgi l'esercizio senza pesi.

Più difficile: aumenta l'ampiezza del movimento. Sdraiati sulla parte finale di una panchina o del divano affinché la gamba di lavoro abbia l'intera libertà di movimento e possa scendere più in basso.

REVERSE LUNGES

Gli affondi inversi sono simili all'esercizio degli affondi inversi alternati. In questo esercizio esegui prima tutte le ripetizioni con una gamba e poi passi all'altra.



[Guarda il video](#)

SETTIMANA 2

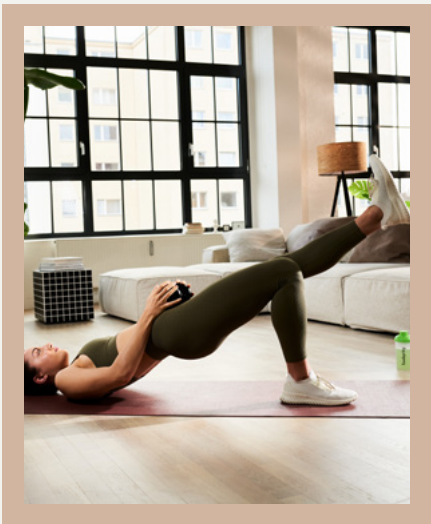
Trasforma il tuo allenamento in un'abitudine

Puoi essere orgoglioso/a di te, la prima settimana è conclusa!

Ora è il momento di provare variazioni di esercizi più impegnative. Continua così, il tuo fondoschiena ti ringrazierà!

Ecco cosa ti aspetta nella seconda settimana:

DAY 8 3x10 Reverse Lunges 3x8 Single Leg Glute Bridge 3x20 Side Lying Hip Abduction	DAY 9 Rest day	DAY 10 3x12 Reverse Lunges 3x10 Single Leg Glute Bridge 3x20 Side Lying Hip Abduction	
DAY 11 Rest day	DAY 12 3x12 Reverse Lunges 3x10 Single Leg Glute Bridge 3x15 Clamshells	DAY 13 Rest day	DAY 14 Rest day



SINGLE LEG GLUTE BRIDGE

In questa variante del Glute Bridge, l'intero peso è sorretto solo da una gamba quindi è importante avere più equilibrio.

Attenzione: la schiena forma una linea dritta e i talloni restano a terra.

Più semplice: svolgi l'esercizio senza utilizzare il peso oppure appoggia la gamba sollevata sull'altro ginocchio.

Più difficile: esegui più ripetizioni.

Guarda il video

CLAMSHELLS

Sdraiati sul fianco e posiziona il manubrio sopra il ginocchio.

Attenzione: le ossa dell'anca restano allineate e i piedi sono uniti.

Più semplice: svolgi l'esercizio senza pesi.

Più difficile: fai più ripetizioni oppure utilizza una fascia di resistenza.



Guarda il video

Ricorda che i tuoi glutei hanno bisogno di abbastanza proteine per diventare forti*. Le nostre Proteine Whey o i nostri frullati di Proteine Vegane sono facili da mescolare dopo un allenamento e ti forniscono 24 g di proteine per porzione

*Le proteine contribuiscono alla crescita muscolare.

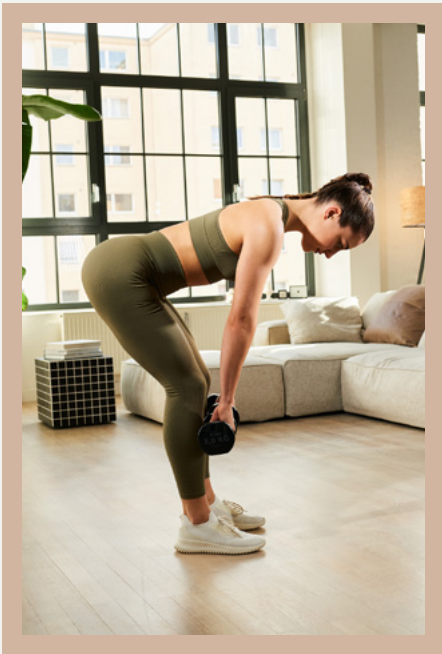
SETTIMANA 3

Stai diventando più forte!

Ora ti senti già sicuro/a nei tuoi esercizi e puoi davvero premere l'acceleratore! È arrivato il momento di aggiungere un quarto esercizio al tuo allenamento. Puoi farcela! Per una maggiore motivazione, mescola i nostri Energy Aminos prima del tuo training e ottieni una sferzata di energia in più.

Ecco cosa ti aspetta nella terza settimana:

DAY 15 3x15 Reverse Lunges 3x12 Single Leg Glute Bridge 3x15 Clamshells	DAY 16 Rest day	DAY 17 3x15 Reverse Lunges 3x12 Single Leg Glute Bridge 3x20 Clamshells	
DAY 18 Rest day	DAY 19 3x15 Reverse Lunges 3x15 Single Leg Glute Bridge 3x10 RDL 3x20 Clamshells	DAY 20 Rest day	DAY 21 Rest day



[Guarda il video](#)

ROMANIAN DEADLIFT

Fondamentalmente gli stacchi rumeni sono flessioni dell'anca con i pesi. Si differenziano dagli stacchi da terra classici poiché le ginocchia non sono piegate, ma rimangono sempre leggermente flesse.

Attenzione: inizia il movimento spostando i fianchi indietro. La schiena rimane dritta, mentre fai scivolare i manubri lungo le cosce verso gli stinchi.

Più semplice: fai meno ripetizioni.

Più difficile: esegui più ripetizioni oppure svolgi l'esercizio su una gamba.

SETTIMANA 4

Questo è solo l'inizio!

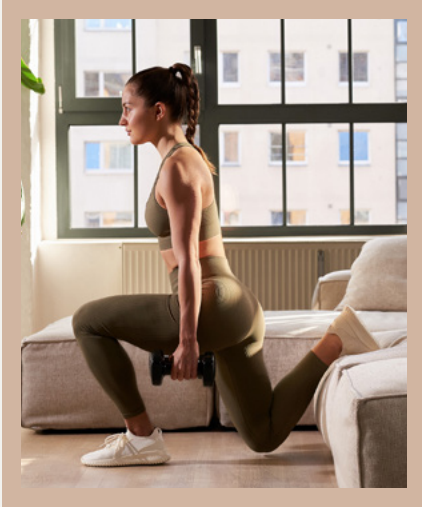
Ti stai avvicinando alla tua ultima settimana. Ottimo lavoro!
Abbiamo in serbo per te alcune nuove varianti di esercizi e
al termine abbiamo aggiunto 2 giorni di allenamento extra.

Forza, concludiamo alla grande!

La tua ultima settimana:

DAY 22 3x6 Bulgarian Split Squats 3x15 Single Leg Glute Bridge 3x10 RDL 3x20 Clamshells	DAY 23 Rest day	DAY 24 3x6 Bulgarian Split Squats 3x15 Hip Thrusts 3x12 RDL 3x10 Side Lying Hip Raise	DAY 25 Rest day	
DAY 26 3x8 Bulgarian Split Squats 3x20 Hip Thrusts 3x15 RDL 3x12 Side Lying Hip Raise	DAY 27 Rest day	DAY 28 3x8 Bulgarian Split Squats 3x6 Single Leg Hip Thrusts 3x8 Single Leg RDL 3x15 Side Lying Hip Raise	DAY 29 Rest day	DAY 30 3x10 Bulgarian Split Squats 3x6 Single Leg Hip Thrusts 3x8 Single Leg RDL 3x15 Side Lying Hip Raise

Ricorda che puoi sempre prenderti un rest day in più se ne hai bisogno.



Guarda il video

BULGARIAN SPLIT SQUATS

I Bulgarian Split Squats sono una variante più complessa degli squat classici, infatti la gamba posteriore va posizionata su un rialzo. In questo modo, l'ampiezza di movimento è maggiore.

Attenzione: i fianchi rimangono dritti; il ginocchio e il piede anteriore formano una linea.

Più semplice: svolgi l'esercizio senza pesi oppure esegui gli affondi classici.

Più difficile: aumenta il Time Under Tension, ovvero il tempo durante il quale il muscolo è sotto tensione. Fai un affondo, risalisci fino a metà, scendi di nuovo e poi torna in piedi.

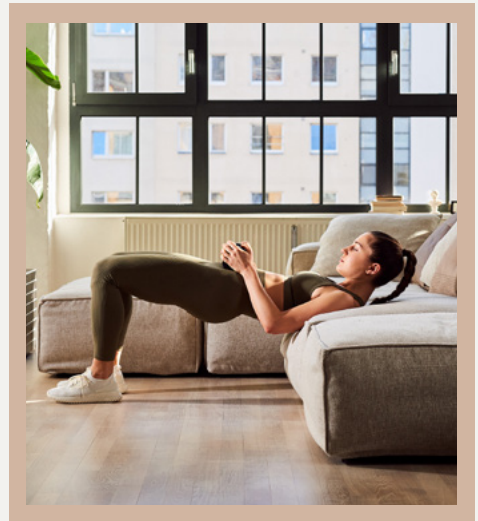
HIP THRUSTS

Appoggia le scapole su un rialzo per aumentare l'ampiezza di movimento e intensificare l'esercizio.

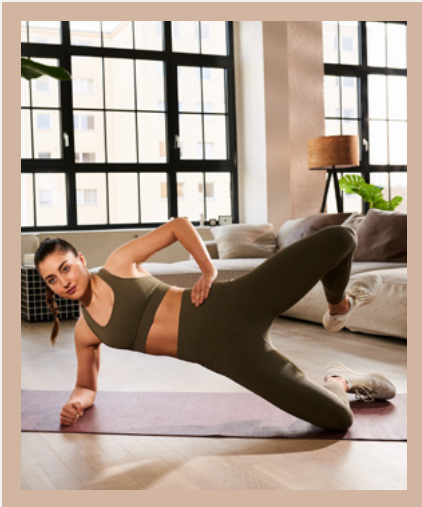
Attenzione: allunga completamente i fianchi e spingi il bacino in alto.

Più semplice: svolgi l'esercizio senza pesi.

Più difficile: fai più ripetizioni oppure esegui l'esercizio su una gamba.



Guarda il video



[Guarda il video](#)

SIDE LYING HIP RAISE

Posiziona il gomito esattamente sotto la spalla. Le ginocchia e i piedi sono rispettivamente uno sopra l'altro.

Attenzione: allunga i fianchi quando risali e allo stesso tempo fai un movimento di abduzione allontanando le gambe dalla linea mediana del corpo.

Più semplice: esegui i Clamshells.

Più difficile: fai più ripetizioni oppure utilizza una fascia di resistenza.

SINGLE LEG HIP THRUST

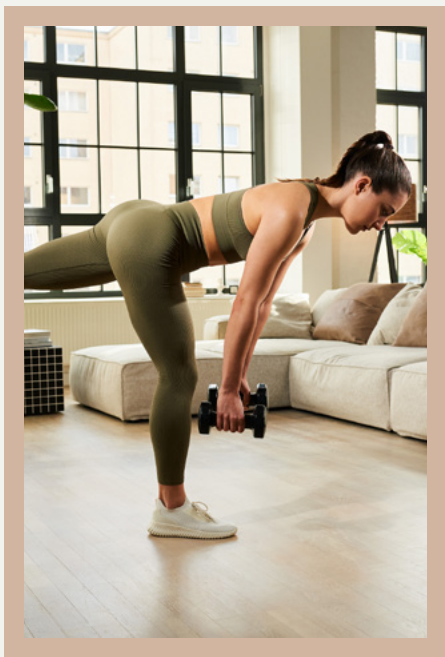
Attenzione: per la variante dell' Hip Thrust su una gamba, posiziona i piedi vicini e al centro.

Più semplice: esegui la variante più facile. La gamba destra è posizionata leggermente in avanti e poggia sul tallone. Il piede sinistro è completamente a terra. Inizia l'esercizio partendo dalla gamba d'appoggio sinistra, mentre quella destra serve solo a stabilizzarti. Successivamente cambia lato.

Più difficile: fai più ripetizioni.



[Guarda il video](#)



SINGLE LEG ROMANIAN DEADLIFT

Attenzione: muovi con attenzione la gamba posteriore e ruota la punta del piede verso il pavimento. La gamba d'appoggio è leggermente piegata e la schiena è dritta.

Più semplice: appoggia una mano su una sedia stabile per un maggiore equilibrio, mentre con l'altra mano tieni il manubrio.

Più difficile: fai più ripetizioni o serie.

Guarda il video

Ce l'hai fatta, hai concluso il training di 30 giorni! Puoi essere davvero orgoglioso/a di te. Come ti senti? L'allenamento ti risulta più facile che all'inizio? Ti senti più in forma e con più energia? Il tuo viaggio nel fitness non deve finire adesso, però! Mantieni il tuo nuovo stile di vita e continua a fare esercizio regolarmente. Cerca di migliorare nei nuovi esercizi nel corso del tempo. [Qui](#) trovi altre ispirazioni e workout.