

21

GIORNI

TOTAL-BODY  
**FITNESS**  
CHALLENGE!



# Indice

FS

|  |           |
|--|-----------|
| Benvenuti alla Total Body Challenge di 21 giorni!              | <b>1</b>  |
| Il tuo piano di allenamento                                    | <b>3</b>  |
| Ecco come funziona la nostra Total Body Challenge di 21 giorni | <b>4</b>  |
| Il catalogo degli esercizi                                     | <b>9</b>  |
| Parte superiore del corpo – workout A                          | <b>9</b>  |
| Parte inferiore del corpo – workout A                          | <b>13</b> |
| Parte superiore del corpo – workout B                          | <b>16</b> |
| Parte inferiore del corpo – workout B                          | <b>19</b> |
| Settimana 1 - Inizia l'allenamento                             | <b>23</b> |
| Settimana 2 - Tieni duro!                                      | <b>25</b> |
| Settimana 3 - Ben fatto!                                       | <b>27</b> |
| La tua checklist nutrizionale                                  | <b>29</b> |



# Preparati a resettare tutto!

FS

Hai voglia di rimetterti in forma, trasformare l'allenamento in un'abitudine e mangiare più sano? La nostra Total Body Challenge di 21 giorni è l'ideale per cambiare il tuo stile di vita! Ti aspetta un programma di allenamento di 3 settimane che coinvolge tutto il corpo, supporta lo sviluppo muscolare e allena anche la resistenza. Nella seconda parte ti daremo preziosi consigli per mangiare in modo sano tutti i giorni.



**CI SEI?**

**Cominciamo con la parte sull'allenamento!**

## TI SERVONO:

2 manubri, 1 kettlebell, corda per saltare

## TI ALLENI:

5 volte a settimana

## IL TUO PIANO DI ALLENAMENTO IN BREVE:

**Lunedì:** parte superiore del corpo – workout A

**Martedì:** parte inferiore del corpo – workout A

**Mercoledì:** riposo

**Giovedì:** parte superiore del corpo – workout B

**Venerdì:** parte inferiore del corpo – workout B

**Sabato:** riposo

**Domenica:** cardio (30-60 minuti di jogging, bici, passeggiata, vogatore, ecc...)

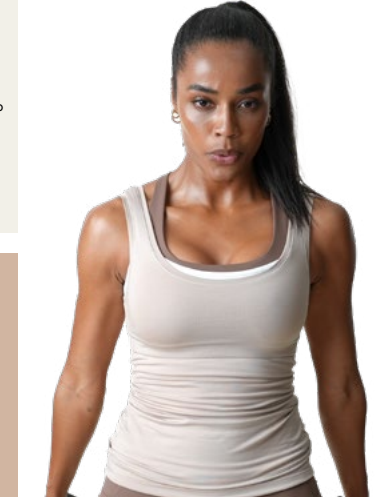


## CONSIGLIO:

non hai manubri a portata di mano?  
Sostituiscili con due bottiglie d'acqua piene. Anche il kettlebell non è un must assoluto, nel catalogo degli esercizi ti sveliamo un'alternativa.

# TOTAL BODY CHALLENGE

## DI 21 GIORNI

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| <p><b>DAY</b><br/><b>1</b></p> <p>3x High Plank<br/>3x Side Plank<br/>3x10-12 Dumbbell Bent-Over Row<br/>3x Push-Up<br/>3x12-15 Shoulder Raise Complex<br/>1 min Burpees</p>                                    | <p><b>DAY</b><br/><b>2</b></p> <p>3x10-12 Glute Bridge<br/>3x10-12 Lunge<br/>3x10-12 Air Squat<br/>3x10-12 Split Squat<br/>4x 20 sec High Knees &amp; Jumping Jacks</p>                      | <p><b>DAY</b><br/><b>3</b></p> <p><b>Rest day</b></p>   | <p><b>DAY</b><br/><b>4</b></p> <p>3x Flutter Kicks<br/>3x Bear Plank<br/>3x 3-1-1 Tempo Push-Up<br/>3x12 Dumbbell Bent-Over Row &amp; Dumbbell Shoulder Press<br/>3x12 Biceps Curl &amp; Triceps Extension</p> | <p><b>DAY</b><br/><b>5</b></p> <p>3x8-10 Air Squat Hold<br/>3x10-12 Front Squat &amp; Lunge<br/>3x10-12 Lateral Lunge<br/>3x10 Kettlebell Swing<br/>1 min Burpees</p>         |
| <p><b>DAY</b><br/><b>6</b></p> <p><b>Rest day</b></p>   | <p><b>DAY</b><br/><b>7</b></p> <p>30-60 min Cardio</p>   | <p><b>DAY</b><br/><b>8</b></p> <p>4x High Plank<br/>4x Side Plank<br/>4x10-12 Dumbbell Bent-Over Row<br/>4x Push-Up<br/>4x12-15 Shoulder Raise Complex<br/>2 min Burpees</p>                                    | <p><b>DAY</b><br/><b>9</b></p> <p>4x10-12 Glute Bridge<br/>4x10-12 Lunge<br/>4x10-12 Front Squat<br/>4x10-12 Split Squat<br/>6x 20 sec High Knees &amp; Jumping Jacks<br/>3-5 min Jump Rope</p>                | <p><b>DAY</b><br/><b>10</b></p> <p><b>Rest day</b></p>  |
| <p><b>DAY</b><br/><b>11</b></p> <p>4x Flutter Kicks<br/>4x Bear Plank<br/>4x 3-1-1 Tempo Push-Up<br/>4x12 Dumbbell Bent-Over Row &amp; Dumbbell Shoulder Press<br/>4x12 Biceps Curl &amp; Triceps Extension</p> | <p><b>DAY</b><br/><b>12</b></p> <p>3-5 min Jump Rope<br/>4x8-10 Air Squat Hold<br/>4x10-12 Front Squat &amp; Lunge<br/>4x10-12 Lateral Lunge<br/>3x20 Kettlebell Swing<br/>2 min Burpees</p> | <p><b>DAY</b><br/><b>13</b></p> <p><b>Rest day</b></p>  | <p><b>DAY</b><br/><b>14</b></p> <p>30-60 min Cardio</p>  | <p><b>DAY</b><br/><b>15</b></p> <p>4x High Plank<br/>4x Side Plank<br/>5x10-12 Dumbbell Bent-Over Row<br/>5x Push-Up<br/>5x12-15 Shoulder Raise Complex<br/>3 min Burpees</p> |
| <p><b>DAY</b><br/><b>16</b></p> <p>4x10-12 Glute Bridge<br/>4x10-12 Lunge<br/>5x10-12 Front Squat<br/>5x10-12 Split Squat<br/>8x 20 sec High Knees &amp; Jumping Jacks<br/>5 min Jump Rope</p>                  | <p><b>DAY</b><br/><b>17</b></p> <p><b>Rest day</b></p>   | <p><b>DAY</b><br/><b>18</b></p> <p>4x Flutter Kicks<br/>4x Bear Plank<br/>5x 3-1-1 Tempo Push-Up<br/>5x12 Dumbbell Bent-Over Row &amp; Dumbbell Shoulder Press<br/>4x12 Biceps Curl &amp; Triceps Extension</p> |   |   |
| <p><b>DAY</b><br/><b>19</b></p> <p>5 min Jump Rope<br/>4x8-10 Air Squat Hold<br/>5x10-12 Front Squat &amp; Lunge<br/>4x10-12 Lateral Lunge<br/>4x20 Kettlebell Swing<br/>3 min Burpees</p>                      | <p><b>DAY</b><br/><b>20</b></p> <p><b>Rest day</b></p>   | <p><b>DAY</b><br/><b>21</b></p> <p>30-60 min Cardio</p>   |  |   |



# Total Body Challenge di 21 giorni

Diventa forte, sviluppa i muscoli e raggiungi la migliore forma della tua vita in  
sole 3 settimane.



In sole 3 settimane di esercizio puoi ottenere ottimi risultati, se il programma che  
stai seguendo è specifico per l'obiettivo ed è impostato per alzare l'asticella di  
settimana in settimana, indipendentemente dal tuo livello di allenamento o sesso.  
Niente sarà mai paragonabile ai risultati che vedrai con mesi e anni di impegno, ma  
3 settimane sono un reset perfetto per chiunque.

Sei un/una principiante \*assoluto/a\* (cioè non hai mai toccato un manubrio  
prima)? Allora inizia qui con la nostra introduzione all'allenamento con i pesi.

Quando si tratta di diventare più forte, sviluppare muscoli e ottimizzare la tua  
composizione corporea, il tradizionale allenamento di forza, abbinato a esercizi ad  
alta intensità e cardio di più lunga durata e a più bassa intensità, è un vero must.

## Come funziona



La componente di allenamento di forza tradizionale che ha questo programma è la base del tuo reset. Eseguirai una combinazione di esercizi funzionali multiarticolari (come gli squat) ed esercizi di isolamento (come i curl) per sviluppare muscoli e forza. Queste routine suddividono la settimana in due giorni dedicati alla parte superiore del corpo e due a quella inferiore, assicurando che ogni gruppo muscolare venga allenato. Per fortificare il tronco, in tutto il programma sono inseriti anche esercizi di rafforzamento del core.



Il programma prevede serie composte o superset che combinano due esercizi di forza, uno dietro l'altro senza riposo. Questo ridurrà il tempo del tuo allenamento, ma aumenterà significativamente l'intensità con cui lavori. Ogni settimana ci sono delle sfide di burpee che richiedono sempre più ripetizioni man mano che le settimane procedono. Questo aumenterà la tua frequenza cardiaca, solleciterà più muscoli contemporaneamente, aumenterà la resistenza e ti metterà alla prova anche mentalmente.



Infine, ogni settimana termina con una lunga corsa a bassa intensità, una remata, una sciata, un giro in bicicletta o qualsiasi combinazione cardio di tua scelta per bruciare molte calorie.

# Indicazioni



Inizia il programma senza esagerare, con la resistenza o i pesi che usi di solito.

Concentrati sull'esecuzione precisa e lenta degli esercizi. Ogni settimana, o aumenti leggermente la resistenza, o continui a perfezionare la qualità dei tuoi movimenti rispetto ai giorni precedenti. Se sei in grado di eseguire con facilità gli esercizi per il numero di ripetizioni indicato o se esegui già più di 3 o 4 ripetizioni, è il momento di andarci più pesante. Ricorda che un'alternativa all'aumentare i pesi è rallentare il ritmo del movimento.

Per esempio, invece di scendere in squat in 2 secondi, fallo in 4.

Ricorda, è importante riscaldarsi prima di ogni allenamento: anche solo 10 minuti faranno meraviglie. Se non hai ancora trovato il tuo riscaldamento preferito,

[ti suggeriamo di provare questo.](#)

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 defaticare i muscoli nel modo corretto.](#)





# I nostri consigli per il massimo dei risultati:



## NUMERO DI RIPETIZIONI E PAUSE TRA LE SERIE:

“3x10 bent over row con manubri” significa che in tutto eseguirai 3 serie di questo esercizio con 10 ripetizioni per ciascuna serie. Tra una serie e l'altra fai 30 secondi di pausa. Per gli esercizi a corpo libero, come i push up o i plank, fai ripetizioni o mantieni la posizione fintanto che riesci a eseguire l'esercizio senza sbavature.

## GIORNI DI PAUSA:

nei giorni di pausa devi riposarti perché ai muscoli serve del tempo per rigenerarsi e quindi rinforzarsi. Puoi comunque fare del movimento e qualche esercizio di mobilità.

## ESECUZIONE CORRETTA:

tutti gli esercizi nel programma sono abbinati a una foto. Basta un clic per guardare il video.



## GLI INTEGRATORI ADATTI:

vuoi trarre il massimo dalla challenge? Siamo qui per te e ti accompagniamo nel tuo percorso verso la forma fisica che desideri. Per la Total Body Challenge di 21 giorni ti consigliamo in particolare:

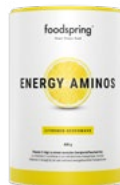
### Proteine Whey o Proteine Vegane

#### L-glutammina

#### Energy Aminos

#### Workout Aminos

### Snack proteici come le Barrette Proteiche o le Protein Balls



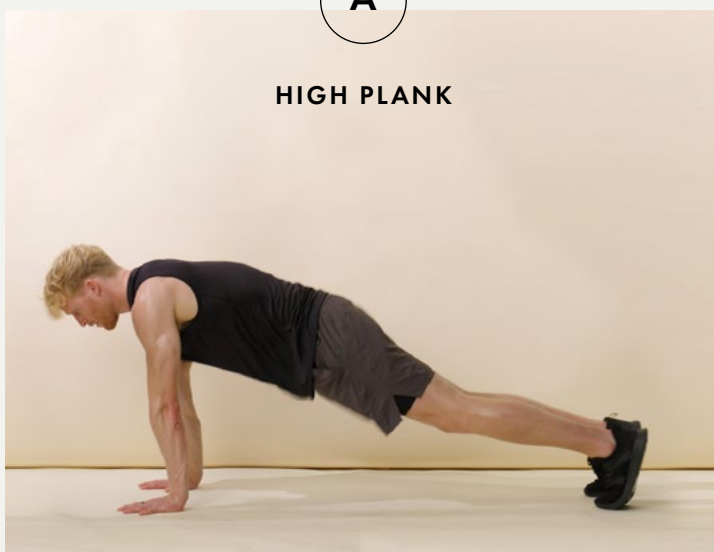
Hai dubbi sul modo e i tempi giusti di utilizzo di questi prodotti? Non preoccuparti! Continua a leggere perché di seguito ti spieghiamo come combinarli con l'allenamento.

# Total Body Challenge di 21 giorni: ecco cosa ti aspetta!

## PARTE SUPERIORE DEL CORPO - WORKOUT

A

### HIGH PLANK



Posiziona le mani a terra in corrispondenza delle spalle, tieni le braccia tese. Il corpo forma una linea retta.

**Muscoli:** torso

**Più facile:** appoggia le ginocchia per terra.

**Più difficile:** solleva le gambe a turno.

**Attenzione:** la qualità conta più della quantità! Mantieni il plank più a lungo possibile senza trascurare un'esecuzione pulita.

## PLANK LATERALE



[Guarda il video](#)

Il plank laterale si esegue staticamente e migliora la stabilità di torso e spalle. Esegui l'esercizio su entrambi i lati, uno dopo l'altro senza pause, e mantieni la posizione finché riesci.

**Muscoli:** torso, spalle

**Più facile:** appoggia le ginocchia per terra.

**Più difficile:** solleva anche la gamba superiore.

**Attenzione:** il gomito si trova direttamente sotto la spalla.

## BENT OVER ROW CON MANUBRI



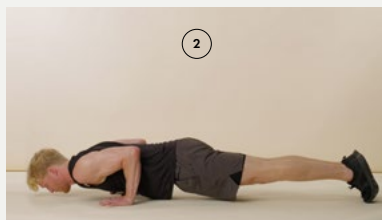
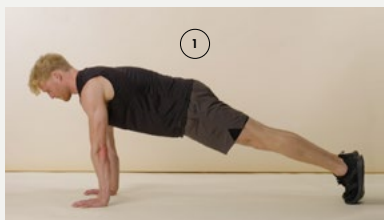
[Guarda il video](#)

Per questo esercizio ti servono due manubri. Divarica le gambe alla distanza delle anche e piega il busto in avanti.

**Muscoli:** muscolo grande dorsale, parte superiore della schiena, deltoide

**Attenzione:** mantieni il busto dritto ed esegui l'esercizio controllando il movimento.

## PUSH-UP



Guarda il video

Posiziona i palmi delle mani per terra allineandoli alle spalle e contrai tutto il corpo. Abbassati con un movimento controllato verso terra. A ogni serie ripeti l'esercizio quante volte puoi.

**Muscoli:** petto, spalle, tricipiti

**Più facile:** appoggia le ginocchia per terra.

**Più difficile:** posiziona i piedi su una superficie rialzata.

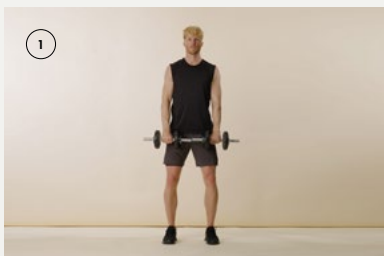
**Attenzione:** i gomiti devono restare vicini al corpo.

## SHOULDER RAISE COMPLEX

Tre esercizi in uno: alzate frontali, alzate laterali e reverse fly. Esegui gli esercizi uno di seguito all'altro e fai 12-15 ripetizioni. Dopodiché fai una pausa di 60 secondi.

Poi comincia la seconda serie.

### ALZATE FRONTALI



Guarda il video

Divarica le gambe all'ampiezza delle spalle. Solleva il peso fin circa all'altezza del petto. Mantieni brevemente la posizione e riabbassa le braccia tese.

**Muscoli:** deltoide anteriore

**Attenzione:** lavora con controllo e mantieni i polsi dritti.

## ALZATE LATERALI



[Guarda il video](#)

Tieni un manubrio per mano, con i palmi rivolti verso di te. Solleva i pesi lateralmente finché le braccia sono all'altezza delle spalle.

**Muscoli:** parte centrale dei muscoli delle spalle

**Attenzione:** la schiena deve rimanere dritta. Fai uno sforzo consapevole per spingere le spalle indietro e verso il basso.

## REVERSE FLYS



[Guarda il video](#)

Fletti lievemente le ginocchia e piega il busto in avanti finché va a trovarsi in posizione parallela al pavimento. Muovi i manubri verso l'alto da entrambi i lati del corpo. Al termine del movimento unisci le scapole.

**Muscoli:** deltoide posteriore, trapezio, romboide

**Attenzione:** mantieni la schiena dritta e lavora con controllo.

## BURPEES



[Guarda il video](#)

È ora di darci dentro! Dai il massimo ed esegui quanti più burpees possibili nel tempo indicato. Fai attenzione a eseguire l'esercizio senza sbavature e, se ti serve, fai una pausa.

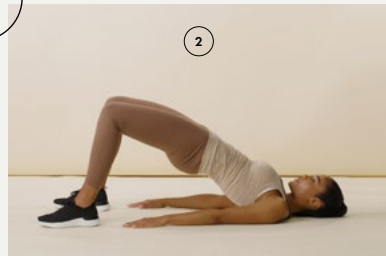
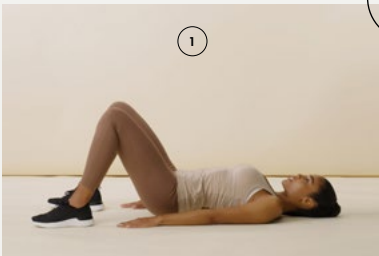
**Muscoli:** torso, petto, tricipiti

**Più facile:** lascia perdere le flessioni e fai un lungo passo indietro spostando prima una gamba poi l'altra. Infine, ritorna alla posizione di partenza.

**Attenzione:** mantieni il corpo in tensione.

## PARTE INFERIORE DEL CORPO – WORKOUT

A



## GLUTE BRIDGE

[Guarda il video](#)

Sdraiati sulla schiena con i piedi ben saldi a terra e solleva i fianchi. Contrai i glutei.

**Muscoli:** glutei, ischiocrurali, parte bassa della schiena

**Più difficile:** esegui l'esercizio con una gamba sola.

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

## AFFONDI



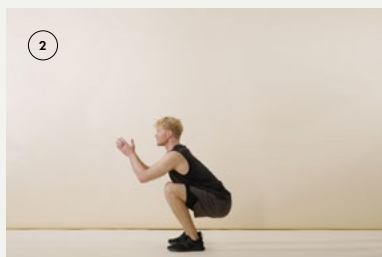
Guarda il video

Per questo esercizio ti servono due manubri. Fai un lungo passo indietro, piega la gamba e con un movimento controllato abbassa il ginocchio posteriore verso terra.

**Muscoli:** ischiocrurali, glutei

**Attenzione:** il busto è in posizione eretta e ginocchio e piede della gamba anteriore sono allineati.

## AIR SQUAT



Guarda il video

Divarica le gambe all'ampiezza delle anche. Piegando le ginocchia scendi verso il basso e solleva le braccia verso l'alto

**Muscoli:** cosce, glutei

**Più difficile:** trasforma l'esercizio in jumping squat e fai un salto in alto.

**Attenzione:** orienta leggermente le ginocchia verso l'esterno ed evita di unirle.



## SPLIT SQUAT



[Guarda il video](#)

Trova una superficie rialzata, come uno step, e appoggia la gamba anteriore.

**Muscoli:** ischiocrurali, glutei

**Più facile:** più alto è lo step più aumenta la difficoltà dell'esercizio: adegua l'altezza al tuo livello di allenamento.

**Attenzione:** tieni i fianchi dritti e mantieni il ginocchio anteriore allineato al piede anteriore.

## A: HIGH KNEES E B: JUMPING JACKS



[Guarda il video](#)

[Guarda il video](#)

## A: HIGH KNEES E B: JUMPING JACKS

La combinazione di high knees e jumping jacks fa aumentare il battito cardiaco. Esegui i due esercizi uno dopo l'altro. Ogni esercizio dura 20 secondi. Riposati per 30 secondi e comincia la serie successiva.

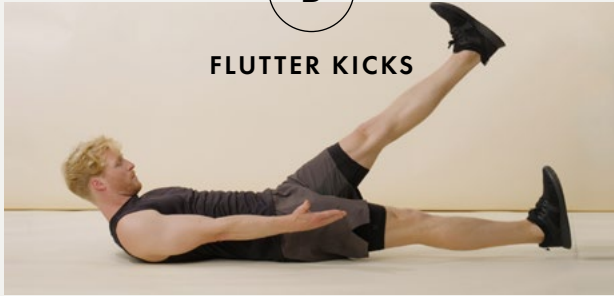
**Muscoli:** tutto il corpo

**Più facile:** rallenta il ritmo.

**Attenzione:** postura eretta, glutei contratti.

# PARTE SUPERIORE DEL CORPO – WORKOUT

B



[Guarda il video](#)

I flutter kick sono una bomba per gli addominali. Sdraiati sulla schiena, distendi le gambe, poi abbassale e alzale alternando il movimento. Ripeti l'esercizio quante volte riesci per ogni serie.

**Muscoli:** muscoli retti dell'addome

**Più facile:** più abbassi le gambe più l'esercizio è faticoso: adegua l'altezza al tuo livello di allenamento.

**Attenzione:** la parte bassa della schiena mantiene il contatto con il pavimento per evitare di inarcarla.

## BEAR PLANK



[Guarda il video](#)

Il bear plank è un esercizio statico che fa lavorare duramente i muscoli del core. Mantieni la posizione finché riesci. Inspira ed espira con regolarità.

**Muscoli:** core

**Più difficile:** distendi le gambe alternativamente all'indietro.

**Attenzione:** tieni la schiena dritta.

## TEMPO PUSH UP 3-1-1



Guarda il video

In questa variante dei push up ti abbassi lentamente (in 3 secondi) mantieni brevemente la posizione (1 secondo) e poi ti risollevi di colpo (1 secondo). A ogni serie ripeti l'esercizio quante volte riesci.

**Muscoli:** petto, spalle, tricipiti

**Più facile:** fai i push up classici o appoggia le ginocchia per terra.

**Più difficile:** posiziona i piedi su una superficie rialzata.

**Attenzione:** i gomiti devono restare vicini al corpo.

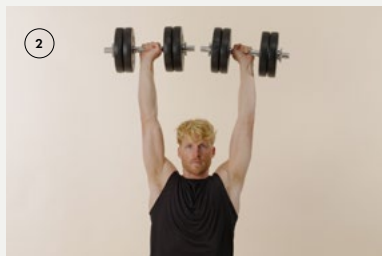
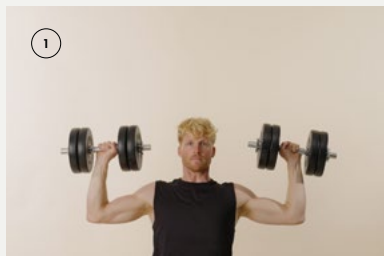
### **A: BENT OVER ROW CON MANUBRI E**

### **B: SHOULDER PRESS CON MANUBRI**

Questo esercizio si esegue con due manubri e combina due esercizi in uno: bent over row e shoulder press. Esegui da 10 a 12 ripetizioni di ciascun esercizio, senza pause tra i due. Dopo ogni serie completata, riposati per 30 secondi e comincia la serie successiva.

Per una descrizione dettagliata e il video dell'esercizio, fai riferimento all'allenamento del busto A.

## SHOULDER PRESS CON MANUBRI



[Guarda il video](#)

**Muscoli:** spalle, tricipiti, trapezio, muscolo dentato anteriore

**Attenzione:** contrai i muscoli di tutto il corpo. Non inclinare il busto troppo indietro. Fai attenzione a non piegare i polsi.

### A: BICEPS CURL E

### B: TRICEPS EXTENSION

Ora tocca ai bicipiti! Questa combinazione di biceps curl e triceps extension allena i bicipiti e i tricipiti. Fai 12 ripetizioni di ciascun esercizio senza pause. Alla fine riposati per 30 secondi e comincia la serie successiva.

## BICEPS CURL



[Guarda il video](#)

**Muscoli:** bicipiti, branchiali, branchioradiale

**Attenzione:** evita di lavorare con lo slancio e mantieni i polsi dritti.

## TRICEPS EXTENSION



[Guarda il video](#)

**Muscoli:** tricipiti

**Attenzione:** la parte superiore delle braccia non si muove.

## PARTE INFERIORE DEL CORPO – WORKOUT

**B**

### AIR SQUAT HOLD



Abbassati fino a piegare le ginocchia e in questa posizione mantieni la tensione per 3 secondi. Poi torna su.

**Muscoli:** cosce, glutei

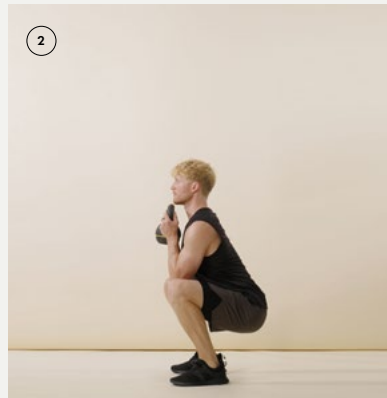
**Più difficile:** trasforma l'esercizio in jumping squat e salta.

**Attenzione:** orienta leggermente le ginocchia verso l'esterno ed evita di unirle.

## A: SQUAT FRONTALI E B: AFFONDI

Questo esercizio combina gli squat frontali e gli affondi. Dopo aver fatto da 10 a 12 ripetizioni di ciascun esercizio, fai una pausa di 45 secondi. Infine, comincia la serie successiva. Per sapere a cosa prestare attenzione durante gli affondi, fai riferimento alla sezione sull'allenamento della parte inferiore del corpo A, dove trovi anche il video.

### FRONT SQUAT



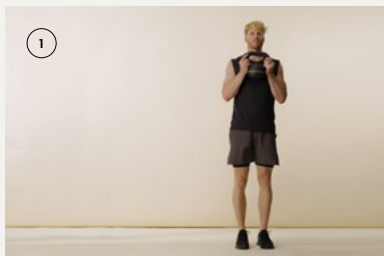
[Guarda il video](#)

Prendi un manubrio o un kettlebell e mantieni il peso davanti a te all'altezza del petto. I gomiti sono vicini al corpo e puntano verso terra.

**Muscoli:** cosce, glutei

**Attenzione:** mentre ti abbassi, porta i gomiti tra le ginocchia. Nel punto più basso della posizione, le anche si trovano più in basso rispetto alle ginocchia.

## AFFONDI LATERALI



[Guarda il video](#)

Fai un lungo passo di lato spingendo indietro il sedere. Datti la spinta per tornare alla posizione di partenza.

**Muscoli:** cosce, glutei, flessori dell'anca e ischiocrurali.

**Attenzione:** il ginocchio si trova esattamente allineato con il tallone. Nel compiere il movimento spingi i fianchi indietro.

## KETTLEBELL SWING



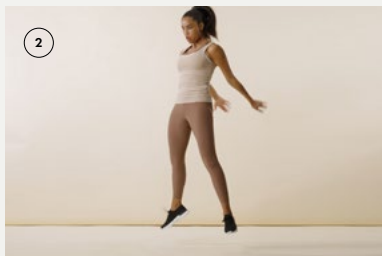
[Guarda il video](#)

Il kettlebell swing è un esercizio davvero completo e non stimola soltanto i muscoli ma allena anche resistenza e coordinazione.

**Muscoli:** tutto il corpo, ma specialmente la catena muscolare posteriore.

**Attenzione:** il movimento ha origine dai fianchi e non dalle braccia. Spingi in avanti i fianchi di colpo contraendo i glutei. Tieni la schiena dritta.

## ALTERNATIVA: SQUAT JUMPS



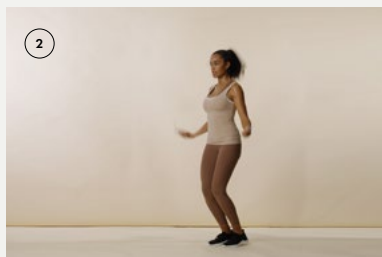
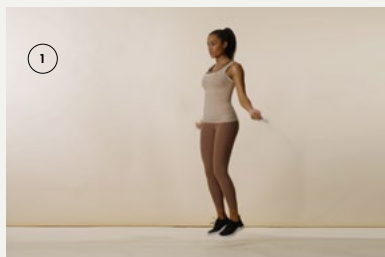
[Guarda il video](#)

Non hai un kettlebell? Non fa niente, per gli squat jumps non ti servono attrezzature. Mettiti nella posizione dello squat. Spingi indietro il sedere e piega le ginocchia. Salta più in alto che puoi allungando di colpo i fianchi. Infine, atterra con delicatezza e passa allo squat successivo con un movimento fluido.

**Muscoli:** Cosce, Glutei

**Attenzione:** tendi i glutei e i muscoli esterni della coscia. Le ginocchia possono spostarsi in avanti ma mai piegarsi verso l'interno.

## SALTO ALLA CORDA



[Guarda il video](#)

Ormai saltare la corda non è più un gioco da bambini! Questo esercizio ti permette di allenare in particolare la resistenza, la velocità e la potenza di salto, il senso del ritmo e la coordinazione. Un altro vantaggio: bruci un sacco di calorie.

**Muscoli:** polpacci, cosce

**Attenzione:** il movimento rotatorio della corda proviene dai polsi. Non farli aderire al corpo e mantieni le spalle e gli avambracci rigidi.

Le gambe sono sempre lievemente flesse.



## SETTIMANA 1

# Inizia l'allenamento

FS

Sta per cominciare la tua prima settimana di allenamento che getterà le basi per il tuo successo! Familiarizza con gli esercizi e concentrati sull'esecuzione corretta. Torna indietro di qualche pagina per dare un'occhiata più approfondita agli esercizi. Hai tutto quello che serve? Allora puoi cominciare.

Buon divertimento!

## ECCO COSA TI ASPETTA LA PRIMA SETTIMANA:

|  |   |                                  |  |   |
|--|---|----------------------------------|--|---|
| <p>DAY<br/>①</p> <p>3x High Plank<br/>3x Side Plank<br/>3x10-12 Dumbbell Bent-Over Row<br/>3x Push-Up<br/>3x12-15 Shoulder Raise Complex<br/>1 min Burpees</p> | <p>DAY<br/>②</p> <p>3x10-12 Glute Bridge<br/>3x10-12 Lunge<br/>3x10-12 Air Squat<br/>3x10-12 Split Squat<br/>4x 20 sec High Knees &amp; Jumping Jacks</p> | <p>DAY<br/>③</p> <p>Rest day</p> | <p>DAY<br/>④</p> <p>3x Flutter Kicks<br/>3x Bear Plank<br/>3x 3-1-1 Tempo Push-Up<br/>3x12 Dumbbell Bent-Over Row &amp; Dumbbell Shoulder Press<br/>3x12 Biceps Curl &amp; Triceps Extension</p> | <p>DAY<br/>⑤</p> <p>3x8-10 Air Squat Hold<br/>3x10-12 Front Squat &amp; Lunge<br/>3x10-12 Lateral Lunge<br/>3x10 Kettlebell Swing<br/>1 min Burpees</p> |
| <p>DAY<br/>⑥</p> <p>Rest day</p>   | <p>DAY<br/>⑦</p> <p>30-60 min Cardio</p>  |                                  |  |   |



## CONSIGLIO:

Le proteine contribuiscono alla crescita muscolare. Subito dopo l'allenamento, i muscoli sono particolarmente portati ad assorbire proteine. Bevi un frullato scegliendo tra le nostre deliziose Proteine Whey o Proteine Vegane. I nostri shake proteici contengono circa 24 g di proteine a porzione e contengono tutti gli aminoacidi essenziali di cui ha bisogno il tuo corpo. La ricompensa ideale dopo un duro allenamento!



## SETTIMANA 2

# Tieni duro!

FS

La prima settimana è andata, continua così! Se ti serve una piccola spinta motivazionale, prenditi qualche minuto e pensa al motivo per cui ti alleni. Perché hai deciso di intraprendere la nostra challenge? Cosa desideri ottenere? Il tuo personale "perché" è la motivazione migliore. Puoi farcela!

## CI SEI? ECCO COSA PREVEDE LA SECONDA SETTIMANA:

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p>DAY<br/>8</p> <p>4x High Plank<br/>4x Side Plank<br/>4x10-12 Dumbbell Bent-Over Row<br/>4x Push-Up<br/>4x12-15 Shoulder Raise Complex<br/>2 min Burpees</p>                                    | <p>DAY<br/>9</p> <p>4x10-12 Glute Bridge<br/>4x10-12 Lunge<br/>4x10-12 Front Squat<br/>4x10-12 Split Squat<br/>6x 20 sec High Knees &amp; Jumping Jacks<br/>3-5 min Jump Rope</p> | <p>DAY<br/>10</p> <p><b>Rest day</b></p> |   |
| <p>DAY<br/>11</p> <p>4x Flutter Kicks<br/>4x Bear Plank<br/>4x 3-1-1 Tempo Push-Up<br/>4x12 Dumbbell Bent-Over Row &amp; Dumbbell Shoulder Press<br/>4x12 Biceps Curl &amp; Triceps Extension</p> | <p>DAY<br/>12</p> <p>3-5 min Jump Rope<br/>4x8-10 Air Squat Hold<br/>4x10-12 Front Squat &amp; Lunge<br/>4x10-12 Lateral Lunge<br/>3x20 Kettlebell Swing<br/>2 min Burpees</p>    | <p>DAY<br/>13</p> <p><b>Rest day</b></p> | <p>DAY<br/>14</p> <p>30-60 min Cardio</p> |



## CONSIGLIO:

La L-glutammina è il tuo nuovo compagno di allenamento e specialista della rigenerazione. La nostra L-glutammina è confezionata in capsule vegane ed è studiata per favorire il recupero muscolare dopo l'allenamento. È sufficiente assumere 4 capsule a workout finito con una quantità sufficiente di liquidi.

Assicurati anche di coprire il tuo fabbisogno di proteine per ottenere i migliori risultati con l'allenamento. L'ideale quando hai un languorino tra un pasto e l'altro sono le nostre Barrette Proteiche o le Protein Balls: ad alto contenuto di proteine, senza zuccheri aggiunti e gustosissime!



## SETTIMANA 3

# Ben fatto!

FS

È incredibile ma siamo già all'ultima settimana della nostra challenge. Come ti senti? Gli esercizi sono più facili rispetto all'inizio? Allora è il momento di fare un salto di qualità. Ai tuoi muscoli serve una nuova sfida per diventare ancora più forti. Tieni duro, ce l'hai quasi fatta!

## ECCO COSA TI ASPETTA NELL'ULTIMA SETTIMANA:

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p>DAY<br/>15</p> <p>4x High Plank<br/>4x Side Plank<br/>5x10-12 Dumbbell Bent-Over Row<br/>5x Push-Up<br/>5x12-15 Shoulder Raise Complex<br/>3 min Burpees</p>              | <p>DAY<br/>16</p> <p>4x10-12 Glute Bridge<br/>4x10-12 Lunge<br/>5x10-12 Front Squat<br/>5x10-12 Split Squat<br/>8x 20 sec High Knees &amp; Jumping Jacks<br/>5 min Jump Rope</p> | <p>DAY<br/>17</p> <p>Rest day</p>         | <p>DAY<br/>18</p> <p>4x Flutter Kicks<br/>4x Bear Plank<br/>5x 3-1-1 Tempo Push-Up<br/>5x12 Dumbbell Bent-Over Row &amp; Dumbbell Shoulder Press<br/>4x12 Biceps Curl &amp; Triceps Extension</p> |
| <p>DAY<br/>19</p> <p>5 min Jump Rope<br/>4x8-10 Air Squat Hold<br/>5x10-12 Front Squat &amp; Lunge<br/>4x10-12 Lateral Lunge<br/>4x20 Kettlebell Swing<br/>3 min Burpees</p> | <p>DAY<br/>20</p> <p>Rest day</p>  | <p>DAY<br/>21</p> <p>30-60 min Cardio</p> |   |

## CONSIGLIO:

per aumentare la tua motivazione affidati ai nostri Energy Aminos: ti danno la carica energetica che ti serve per allenarti fornendoti una porzione di caffeina e di aminoacidi ramificati. Perfetti per un workout alla massima potenza! Mescola con acqua, bevi e comincia ad allenarti.

Preferisci assumere aminoacidi durante l'allenamento? Allora scegli i Workout Aminos. Durante sforzi fisici intensi riforniscono i muscoli di aminoacidi essenziali e proteine del siero di latte sia nel breve che nel lungo periodo\*.

\*Le proteine contribuiscono alla crescita muscolare.



Hai resistito 21 giorni, ottimo lavoro! Ma è solo l'inizio. Ti va di continuare? Che ne dici della nostra [Booty challenge di 30 giorni?](#) Trovi altri spunti ed esercizi [qui](#).

# La tua checklist nutrizionale per risultati ottimali

FS



## Come mangiare per ottimizzare la tua composizione corporea

*Verifica che la tua dieta includa questi elementi per sviluppare muscoli e forza e perdere grasso velocemente*

Tre settimane di un nuovo programma di allenamento possono dare risultati eccellenti, ma è abbinando lo sport a un piano alimentare ottimizzato che raggiungerai veramente il tuo massimo potenziale. E questo non significa necessariamente rivedere del tutto il tuo modo di mangiare, si tratta piuttosto di “identificare le opportunità”, spiega Molly Kimball, RD, CSSD, dietista sportiva presso l’Ochsner Fitness Center di New Orleans.

“Le aree di miglioramento possono essere diverse e non si tratta solo di eliminare i cibi che non fanno bene”. Secondo Kimball, la tua opportunità di migliorare potrebbe risiedere nei tempi o nella frequenza con cui mangi, o anche nelle modalità in cui ti idrati.

Tieni sempre d’occhio questo elenco di controllo per ottimizzare il tuo modo di mangiare e migliorare muscoli, forza e perdita di grasso.



### **Parti da un’autovalutazione**

Per poter fare qualsiasi ritocco o modifica, il primo passo è sapere da dove si parte.

Ovvero, dal prendere nota dei tuoi pasti per un paio di settimane, dice Kimball.

“A questo punto non ti è richiesto di dare un giudizio. Non devi stabilire se mangi bene o male, ma semplicemente valutare il punto in cui sei”. Annota con la massima onestà i cibi che mangi, in che quantità e in quali momenti.





### Identifica le opportunità

Una volta completato il tuo diario alimentare di partenza, potresti trovare molte opportunità di miglioramento, dice Kimball. Per esempio, continua la dietista, potresti scoprire che non stai assumendo abbastanza proteine, che il tuo apporto di carboidrati è troppo alto, che passi troppo tempo senza mangiare o che tendi a mangiare peggio quando accumuli troppo stress.



### Non lasciar passare più di 4 ore tra un pasto e l'altro

Secondo Kimball, una delle grandi opportunità di miglioramento è la frequenza o la tempistica dei pasti. "Non abbiamo necessariamente bisogno di fare sei pasti al giorno, ma cercare di limitare gli intervalli a quattro ore, più o meno, è una buona pratica da seguire", dice. Se però ti piace il digiuno intermittente e trovi che per te funzioni, non c'è motivo di invertire questa tendenza, aggiunge.





### **Controlla i macronutrienti**

Proteine, carboidrati e grassi sono i tre macronutrienti che dovresti cercare di combinare al meglio. “I due che io valuto più attentamente, e che sono più facili da regolare in base al tuo peso corporeo, sono le proteine e i carboidrati. I grassi sono un po’ un jolly”, dice la dietista. Per quanto riguarda le proteine, la regola generale di Kimball per sviluppare muscoli e al contempo perdere peso è puntare a 1 grammo di proteine e carboidrati ogni mezzo chilo di peso corporeo. Per gli atleti professionisti, però, queste quantità tendono a essere più alte, spiega.



### **Idratati meglio**

Secondo Kimball, avere una buona strategia di idratazione è un’opportunità che viene solitamente trascurata. “Magari non soffri di una grave disidratazione, ma, dalla mia esperienza, se non ti idrati bene durante il giorno rischi di provare un maggiore senso di fame e maggiore insoddisfazione”, dice. Per idratarti al meglio, Kimball suggerisce di puntare a 35 millilitri per chilo di peso corporeo al giorno. Ricorda anche che durante l’allenamento perdi liquidi. Quanto dovrai bere per reintegrarli dipende dall’intensità dell’allenamento: più intenso è, più liquidi andranno reintrodotti.



### Scegli alternative di qualità

Analizzando ulteriormente il cibo che ingerisci, spiega Kimball, scoprirai che puoi sostituire molti alimenti con alternative di maggiore qualità. Per le fonti proteiche, quelle da preferire sono il pesce, il manzo e il pollame. “Il pesce pescato in natura è il migliore, ma non è del tutto necessario, soprattutto se è troppo costoso”, dice la dietista. Quando si tratta di manzo, scegli i tagli più magri possibili e, per il pollame, opta per il petto senza pelle. Per quanto riguarda i carboidrati, il riso di cavolfiore è un ottimo sostituto del riso bianco o integrale. “Anche la pasta di farina di ceci è un’opzione alternativa che piace a tutti ed è molto meglio della pasta integrale”, dice. Per quanto riguarda i grassi, preferisci quelli vegetali. “Per la maggior parte delle persone, inserire alcuni grassi di origine animale nella dieta va bene, ma cerchiamo di dare più spazio ai grassi di origine vegetale quando possiamo”, dice. Ciò significa che l’olio di cocco, l’olio d’oliva, l’olio di avocado e il burro di noci sono le tue fonti di grasso ideali.

Cerchi ispirazione per ricette sane che ti sostengano nel raggiungimento dei tuoi obiettivi di fitness?

[Qui trovi tutto ciò di cui hai bisogno.](#)