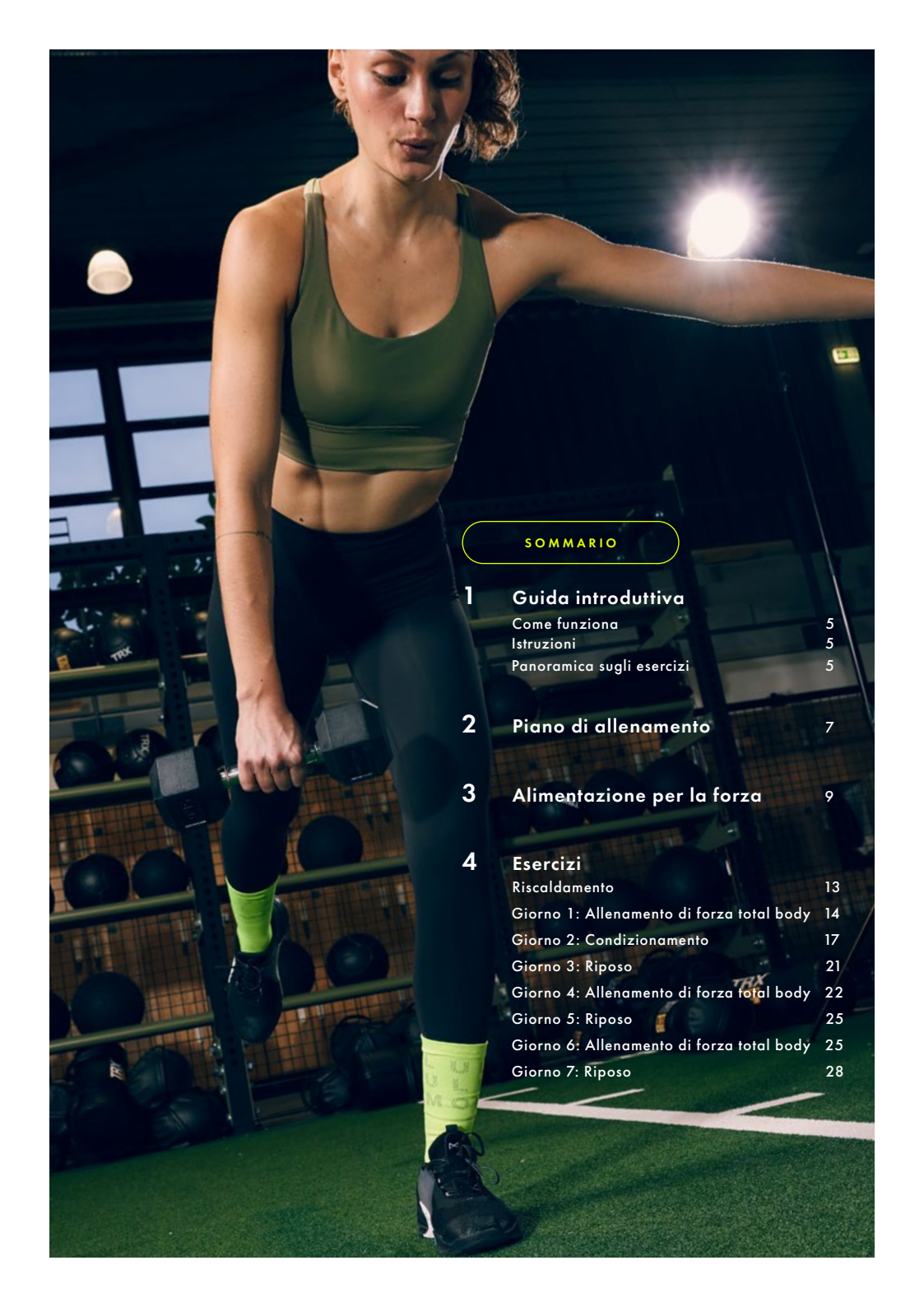


A man in a neon green tank top and shorts is performing a medicine ball exercise in a gym. He is leaning forward, holding a large black medicine ball with both hands above his head. The gym background features various pieces of equipment like a pull-up bar and a punching bag.

**GUIDA
INTRODUTTIVA** **ALL'ALLENAMENTO
DI FORZA**



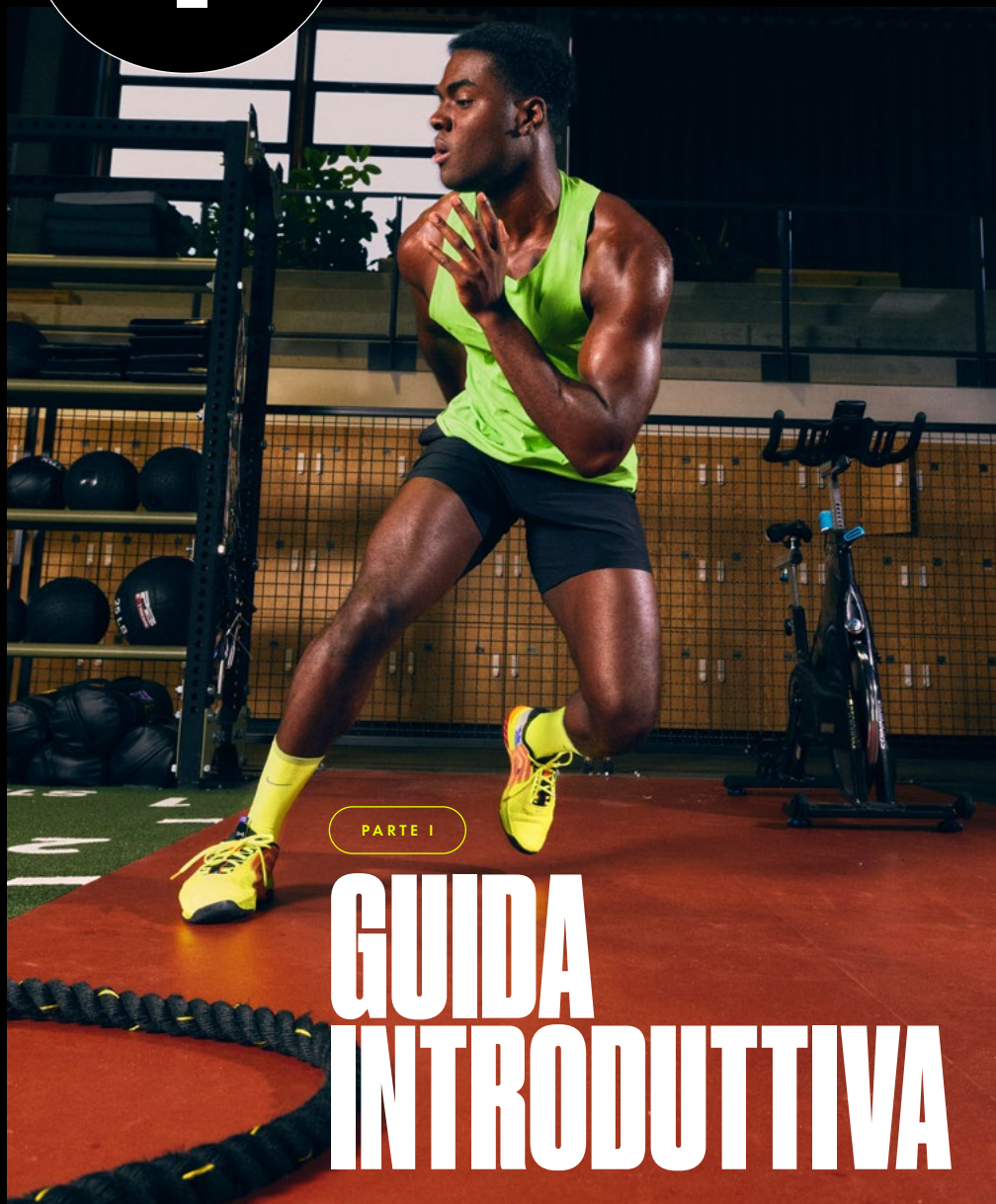
SOMMARIO

1	Guida introduttiva	
	Come funziona	5
	Istruzioni	5
	Panoramica sugli esercizi	5
2	Piano di allenamento	7
3	Alimentazione per la forza	9
4	Esercizi	
	Riscaldamento	13
	Giorno 1: Allenamento di forza total body	14
	Giorno 2: Condizionamento	17
	Giorno 3: Riposo	21
	Giorno 4: Allenamento di forza total body	22
	Giorno 5: Riposo	25
	Giorno 6: Allenamento di forza total body	25
	Giorno 7: Riposo	28

1

PARTE I

GUIDA INTRODUTTIVA





Vogliamo condividere con te un piccolo segreto. Per quanto possano essere fantastiche una sessione HIIT, una lezione di ciclismo indoor, una corsa lunga o uno yoga flow, niente è paragonabile al piacere che provoca l'allenamento di

forza. Innanzitutto, avere come base l'allenamento di forza aiuta in qualsiasi altra impresa atletica. Dai giocatori di rugby ai ballerini, tutti possono trarre vantaggio da un allenamento di forza regolare per aumentare potenza, equilibrio e capacità di prevenire gli

infortuni. E allenarsi con i pesi è valido sia per il presente che per il futuro, perché chi si allena con i pesi invecchia meglio, [secondo la ricerca](#). Ma soprattutto, sollevare e poi rimettere giù un peso dà un'enorme soddisfazione.

Se ti abbiamo convinto, dacci dentro. Questo piano è stato progettato pensando ai principianti: perciò, se hai già provato a esercitarti con i manubri o hai flirtato con i bilancieri e vuoi dare più struttura ai tuoi allenamenti, è l'ideale. I sollevatori più esperti prendano nota: questo piano è totalmente adattabile alle proprie esigenze, basta aggiungere più kg o ripetizioni agli allenamenti. Questo programma, della durata di 4-6 settimane, ti consentirà di eseguire con sicurezza gli esercizi di forza fondamentali, come squat, row e le press con i pesi.



● Consistency is key

**PANORAMICA
SUGLI
ESERCIZI**
TI SERVIRANNO:

Manubri, una corda per saltare, una panca e una palla medica (facoltativa)

GIORNO 1:

Allenamento di forza total body

GIORNO 2:

Condizionamento

GIORNO 3:

Riposo/cardio facile

GIORNO 4:

Allenamento di forza total body

GIORNO 5:

Riposo/cardio facile

GIORNO 6:

Allenamento di forza total body

GIORNO 7:

Riposo/cardio facile

Come funziona

Il piano è sviluppato intorno agli allenamenti total body. L'idea è che in questo modo si evita di sovraccaricare i singoli muscoli. Inoltre, ti allenerai su vari piani di movimento, vale a dire in avanti, indietro, di lato e in rotazione, per rafforzare importanti schemi motori ed evitare così gli infortuni. La costruzione muscolare richiede un riposo sufficiente, motivo per cui ti allenerai solo quattro giorni alla settimana. Gli altri giorni puoi dedicarti a esercizi cardio leggeri, come la bicicletta, la corsa, il calcio ricreativo con gli amici, lo yoga, lo stretching, anche con i rulli, oppure prenderti un vero e proprio giorno di riposo. Ascolta il tuo corpo: cerca di riposare quando ne hai bisogno e di fare movimento quando hai abbastanza energia nel serbatoio.



Istruzioni

Segui questo programma per 4-6 settimane, iniziando con pesi più leggeri per abituarti al nuovo regime di allenamento e perfezionare gli schemi motori (meglio ancora se puoi contare su un allenatore o un amico esperto di fitness che può guidarti negli esercizi). Man mano che progredisci e inizi a usare pesi maggiori, esegui alcune ripetizioni di riscaldamento per ogni esercizio usando un peso più leggero per preparare il corpo prima di partire con le serie previste.

Con il passare delle settimane, aumenta il peso usato per gli esercizi con carico. Ogni volta che completi tutte le serie e le ripetizioni previste di un esercizio, assicurati di aumentare un po' il peso la settimana successiva. D'altro canto, se non riesci a svolgere tutte le serie e le ripetizioni previste con un certo peso, la settimana successiva usa lo stesso carico.

2

PARTE II

PIANO DI ALLENAMENTO





Piano di allenamento

FS

Riscaldamento

Salto alla corda:

- da 3 a 5 minuti, riposando quando necessario

Esercizi: - esegui 2 serie da 10 ripetizioni ciascuna

- pelvic tilts
- 90/90 transitions
- rotazioni delle spalle
- world's greatest stretch
- bird dogs

GIORNO 1

ALLENAMENTO DI FORZA TOTAL BODY

SUPERSET 1

- chest press con manubri da medio-pesanti a pesanti
- squat to press con pesi medi

3 x 12, 90 secondi di riposo tra una serie e l'altra

SUPERSET 2

- bent over row con pesi da leggeri a medi
- split squat con pesi medi

3 x 12, 90 secondi di riposo tra una serie e l'altra

TRI-SET DI CHIUSURA

- push-up con rilascio delle mani
- dip
- plank sugli avambracci

Fai 3 o 5 serie, eseguendo ogni esercizio per 45 secondi, e riposando per 15 secondi prima di passare all'esercizio successivo. Il riposo tra una serie e l'altra dev'essere minimo.

GIORNO 2

CONDIZIONAMENTO

CIRCUITO 1

- camminata con le mani + mountain climber
- jump squat
- hollow hold (barchetta)
- plank laterali alternati

Esegui ciascun esercizio per 30 secondi, uno dietro l'altro, poi riposa per 1 minuto al massimo. Fai 4 serie in totale

CIRCUITO 2

- loaded beasts
- skater jumps
- kick throughs
- table top leg presses

Esegui ciascun esercizio per 30 secondi, uno dietro l'altro, poi riposa per 1 minuto al massimo. Fai 4 serie in totale

Riposo, yoga o cardio

GIORNO 3

RIPOSO



GIORNO 4

ALLENAMENTO DI FORZA TOTAL BODY

SUPERSET 1

- stacchi rumeni con carichi pesanti
- pistol squat su panca

3 x 12, 90 secondi di riposo tra una serie e l'altra

SUPERSET 2

- pullover con manubrio
- hip thrust a una gamba a corpo libero

3 x 12, 90 secondi di riposo tra una serie e l'altra

TRI-SET DI CHIUSURA

- med ball slam
- affondi inversi
- superman

Fai 3 o 5 serie, eseguendo ogni esercizio per 45 secondi, e riposando per 15 secondi prima di passare all'esercizio successivo. Il riposo tra una serie e l'altra dev'essere minimo.

GIORNO 5

RIPOSO

Riposo, yoga o cardio

GIORNO 6

ALLENAMENTO DI FORZA TOTAL BODY

SUPERSET 1

- shoulder press in piedi con pesi leggeri
- front squat con pesi medi

3 x 12, 90 secondi di riposo tra una serie e l'altra

SUPERSET 2

- stacchi rumeni a una gamba con pesi medi
- affondi incrociati con pesi da leggeri a medi

3 x 12, 90 secondi di riposo tra una serie e l'altra

TRI-SET DI CHIUSURA

- bird-dog rows
- push-ups
- superman con pull-down laterali

Fai 3 o 5 serie, eseguendo ogni esercizio per 45 secondi, e riposando per 15 secondi prima di passare all'esercizio successivo. Il riposo tra una serie e l'altra dev'essere minimo.

GIORNO 7

RIPOSO

Riposo, yoga o cardio

3

PARTE III

ALIMENTAZIONE PER LA FORZA





Se hai appena iniziato a seguire un allenamento di forza, la nutrizionista statunitense Molly Kimball, RD, CSSD, consiglia prima di tutto di eseguire, se possibile, una bioimpedenziometria per valutare la tua composizione corporea. Man mano che la tua massa muscolare cresce, il tuo peso potrebbe cambiare e un'analisi impedenziometrica ti aiuterà a monitorare i tuoi progressi e a non perdere la motivazione (a noi piace [questo dispositivo di Withings](#)).

In quanto principiante, non ti serve un piano nutrizionale complicato per aumentare forza e muscoli. Basta avere le basi giuste. Ryan Page, il Product & Innovation Manager di foodspring, consiglia di esaminare meglio la dieta che si sta seguendo per capire come modificarla al fine di raggiungere il proprio obiettivo.

Per esempio, controlla se la tua dieta ti consente di assumere proteine a sufficienza. Per lo sviluppo muscolare, cerca di assumere da 1,6 a 2,2 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno, distribuite nell'arco della giornata. Le proteine sono i mattoni fondamentali delle cellule e aiutano a costruire i muscoli fornendo al corpo il materiale (gli amminoacidi) di cui ha bisogno a questo scopo. Meglio suddividere l'assunzione di proteine in modo uniforme durante la giornata in 3 o più pasti o spuntini (per es. i nostri [Protein Cookie](#) o le nostre [barrette proteiche](#)). Puoi fissare un obiettivo di 20-30 g di proteine per pasto. Per esempio 2 uova, mezza confezione di ricotta a basso contenuto di grassi o del pesce, pollo o tofu. Se non riesci a soddisfare il tuo fabbisogno proteico con la sola alimentazione, i nostri frullati a base di [proteine Whey](#) o di [proteine vegane](#)* possono darti una mano. Ogni frullato contiene circa 24 g di proteine, oltre a tutti gli amminoacidi essenziali necessari per lo sviluppo muscolare.



Oltre alle proteine, sono necessari carboidrati complessi, grassi sani, vitamine e minerali. I carboidrati sono importanti per ripristinare le riserve di glicogeni muscolari (energia); i grassi agevolano l'assorbimento delle vitamine liposolubili, e in più sono ricchi di acidi grassi essenziali che aiutano a proteggere le articolazioni. Inoltre, se vuoi costruire i muscoli non devi andare in deficit calorico. Il tuo corpo ha bisogno di energia per favorire la crescita e il recupero muscolare.

Per ottimizzare i progressi ottenuti con l'allenamento, devi fare molta attenzione ai pasti consumati prima e dopo l'attività fisica. "Prima dell'allenamento, è importante assicurarsi di avere abbastanza energia per trarre il massimo dall'esercizio fisico", dice Page. "Assicurati di aver consumato un pasto sostanzioso qualche ora prima oppure fai uno spuntino 1-2 ore prima dell'allenamento. Idealmente, dovresti mangiare un pasto ricco di carboidrati, perché costituiscono la principale fonte di energia per il workout". Se il giorno dell'allenamento provi un po' di stanchezza, i nostri [Energy Aminos](#) possono darti la spinta necessaria per ricaricarti. ** Contengono caffeina, BCAA e vitamine C, B3 e B12. Se ti alleni la sera e quindi vuoi evitare di assumere troppa caffeina, puoi provare le nostre nuove [Focus Drops](#). Sono arricchite con vitamine essenziali del gruppo B e supportano la naturale produzione di energia dell'organismo. ***



**Le proteine contribuiscono alla crescita muscolare.*

***Le vitamine C e B3 aiutano a ridurre stanchezza e affaticamento.*

****Le vitamine B6 e B12 contribuiscono a ridurre stanchezza e affaticamento.*

“Dopo un allenamento, è importante recuperare in modo efficace per assicurarsi che la sessione di allenamento successiva sia produttiva quanto quella precedente”, sottolinea Page. “Ciò che si mangia tra un workout e l’altro, la qualità del riposo e del sonno e il livello di stress quotidiano hanno tutti un impatto significativo sulla capacità del corpo di contribuire allo sviluppo muscolare”. Assicurati che il pasto post-allenamento fornisca al tuo organismo proteine e altri nutrienti in quantità: opta per ortaggi colorati e cereali integrali. Facendo sport, metti in atto stimoli allenanti. Per potersi adattare al nuovo carico e sviluppare più massa muscolare, il corpo ha bisogno di proteine, che aiutano a riparare le cellule muscolari. I carboidrati fanno sì che le riserve di glicogeno dei muscoli scheletrici vengano reintegrate dopo l’allenamento.



4



PARTE IV

ESERCIZI

Riscaldamento

SALTO ALLA CORDA

Da 3 a 5 minuti, riposando quando necessario.

[GUARDA IL VIDEO](#)

PELVIC TILTS

Inizia in posizione supina con le ginocchia piegate, i fianchi ben allineati, i piedi appoggiati sul pavimento e le braccia lungo i fianchi. Solleva leggermente il sedere e contrai i glutei per premere la zona lombare a terra, inclinando leggermente il bacino verso l'alto, pensando di portare il coccige verso l'addome. Mantieni, quindi torna nella posizione iniziale. Ripeti.

[GUARDA IL VIDEO](#)

90/90 TRANSITIONS

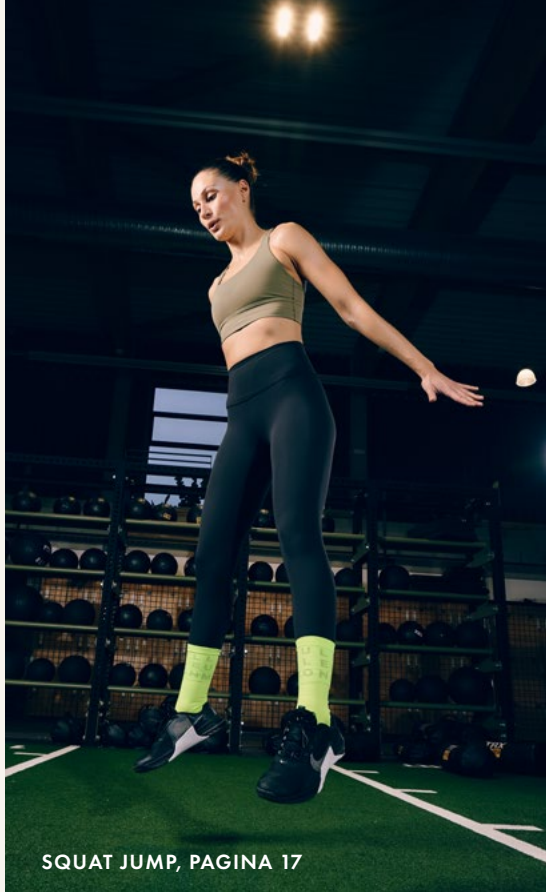
Siediti sul pavimento con le gambe piegate ad angoli di 90 gradi in modo che entrambi i talloni puntino a sinistra del tuo corpo. Le braccia sono posizionate davanti a te. Contrai il core e solleva entrambe le ginocchia da terra mentre ruoti sul lato destro. Mantieni la posizione e inverti il movimento per tornare all'inizio. Ripeti, alternando i lati. Per renderlo più facile, usa le mani come "cavalletti" lungo i fianchi invece di tenerle di fronte a te.

[GUARDA IL VIDEO](#)

ROTAZIONI DELLE SPALLE

In piedi, con la schiena ben dritta, muovi entrambe le braccia con ampi movimenti circolari. Dopo tre ripetizioni, cambia direzione di rotazione.

[GUARDA IL VIDEO](#)



SQUAT JUMP, PAGINA 17

WORLD'S GREATEST STRETCH

Inizia in una posizione di plank. Porta la gamba destra all'esterno della mano destra e piega leggermente la gamba sinistra. Stendi la mano destra verso il soffitto. Fai una pausa, poi abbassa la mano e torna alla posizione di plank alto. Ripeti, alternando i lati.

[GUARDA IL VIDEO](#)

BIRD DOGS

Assumi la posizione di quadrupedia. Allunga il braccio sinistro e la gamba destra e mantieni. Torna alla posizione iniziale e ripeti. Esegui tutte le ripetizioni sullo stesso lato, quindi cambia lato.

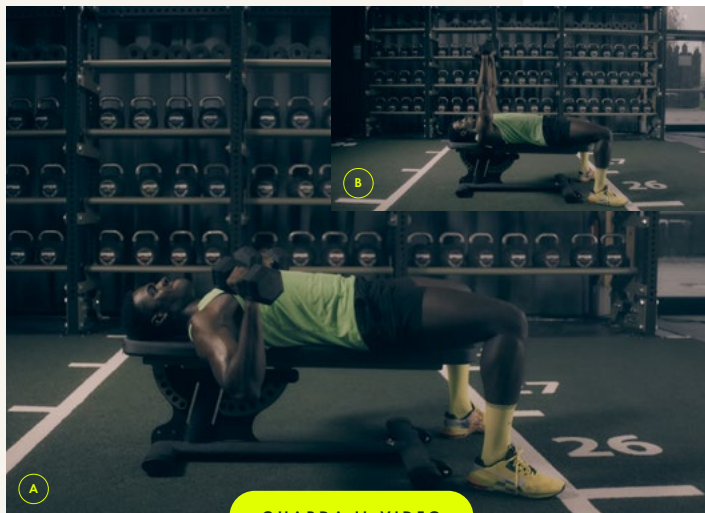
[GUARDA IL VIDEO](#)

Allenamento di forza total body

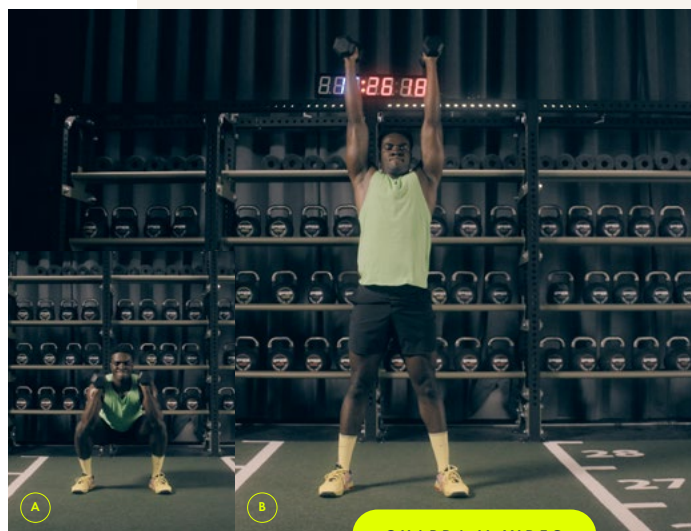
SUPER SET 1

CHEST PRESS CON MANUBRI

Parti sdraiandoti su una panca con i piedi ben poggiati a terra e due manubri appoggiati appena sopra il torace. Alza le braccia tenendo i gomiti leggermente piegati. Mantieni, quindi riporta giù i manubri lentamente e torna alla posizione iniziale per completare la ripetizione.



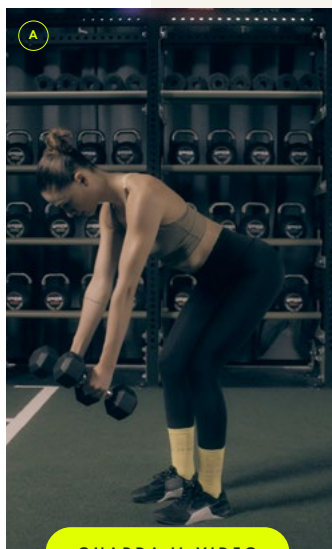
GUARDA IL VIDEO



GUARDA IL VIDEO

SQUAT TO PRESS

Parti in piedi con i piedi all'incirca alla larghezza delle spalle e tieni uno o due manubri a livello delle spalle. Esegui uno squat quasi in parallelo tenendo il manubrio o i manubri vicini alle spalle. Mentre ti rialzi, distendi il manubrio o i manubri sopra la testa. Quando arrivi alla massima estensione, mantieni, poi riporta giù il manubrio e torna alla posizione iniziale per completare la ripetizione.



GUARDA IL VIDEO



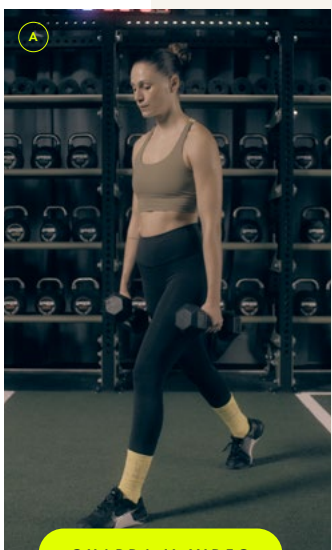
SUPER SET 2

BENT-OVER ROWS

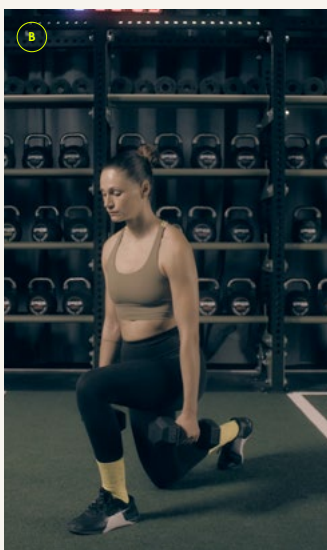
Parti tenendo due manubri con i palmi delle mani rivolti verso l'interno, piega le ginocchia e porta il busto in avanti tenendo la schiena piatta. Tieni i manubri di fronte a te, contraendo le spalle, e rema con entrambe le braccia contemporaneamente, tenendo i gomiti flessi rivolti all'indietro. Ritorna alla posizione iniziale per completare la ripetizione.

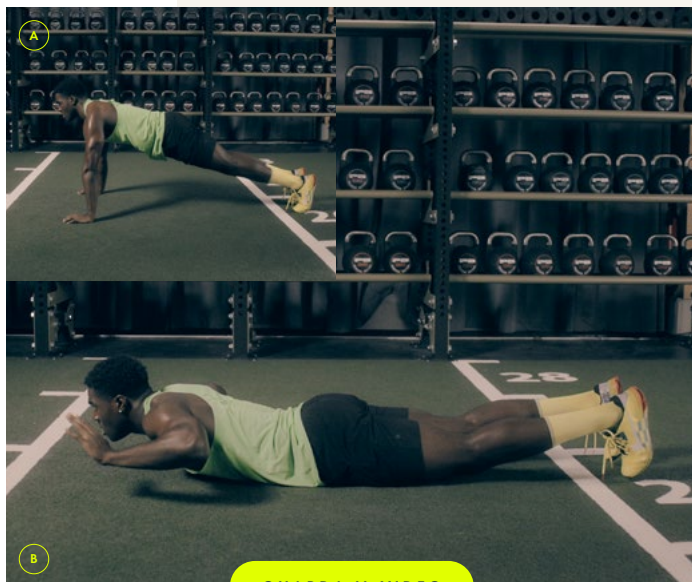
SPLIT SQUATS

Parti dalla posizione in piedi, tenendo la gamba sinistra avanti e la gamba destra indietro. Scendi in un affondo, con il ginocchio destro che sfiora il pavimento. Ritorna alla posizione iniziale per completare la ripetizione. Esegui tutte le ripetizioni con la gamba sinistra avanti, quindi cambia lato.



GUARDA IL VIDEO



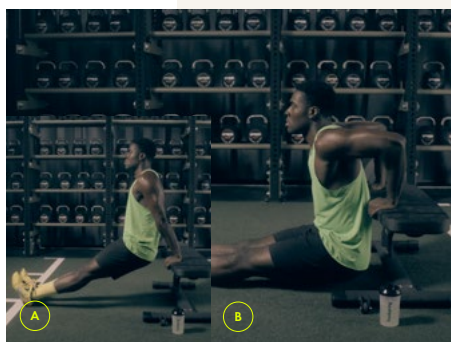


GUARDA IL VIDEO

TRI-SET

PUSH-UP CON RILASCIO DELLE MANI

Parti da un plank alto. Abbassati lentamente verso terra fino ad appoggiare torace e cosce al pavimento. Solleva le mani da terra, quindi spingiti rapidamente di nuovo verso l'alto e ricomincia per completare la ripetizione. Se è troppo difficile, durante il push-up appoggia le ginocchia.



DIPS

Siediti sul bordo di una panca o di un box con le mani lungo i fianchi, le dita che afferrano il bordo e puntano verso terra. Ora, porta il fondoschiena oltre il box e stendi i piedi davanti a te, appoggiando i talloni a terra. Piega le braccia per abbassare il busto fino a formare un angolo di circa 90 gradi rispetto alla spalla, quindi torna nella posizione iniziale per completare la ripetizione.

GUARDA IL VIDEO

PLANK SUGLI AVAMBRACCI

Mantieni un plank basso il più a lungo possibile, cercando di formare una linea retta tra la testa e i talloni.

GUARDA IL VIDEO



Condizionamento

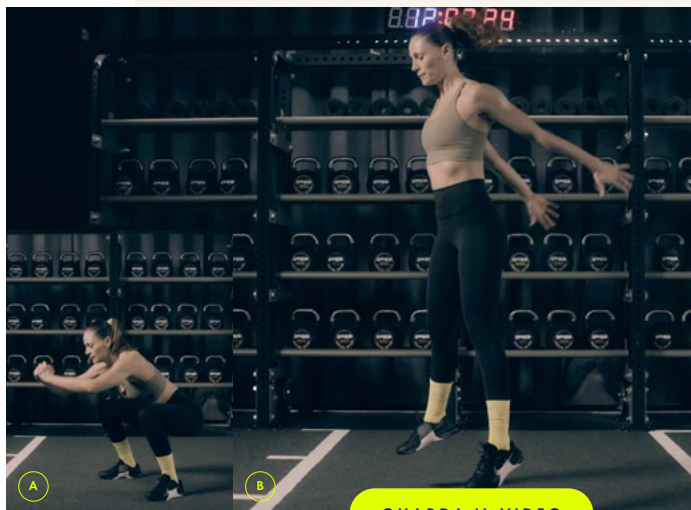
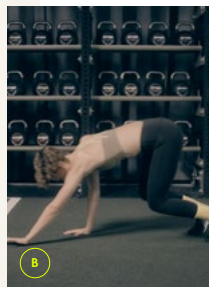
CIRCUITO 1

CAMMINATA SULLE MANI + 4 MOUNTAIN CLIMBER

Inizia in piedi, quindi piegati in avanti e porta le mani in una posizione di plank alto. Da questa posizione, contrai il core e porta il ginocchio destro verso il gomito destro, quindi cambia rapidamente gamba e porta il ginocchio sinistro verso il gomito sinistro. Continua ad alternare i lati fino a eseguire 4 ripetizioni per lato. Quindi, riporta indietro le mani e torna alla posizione iniziale per completare la ripetizione.



GUARDA IL VIDEO



GUARDA IL VIDEO

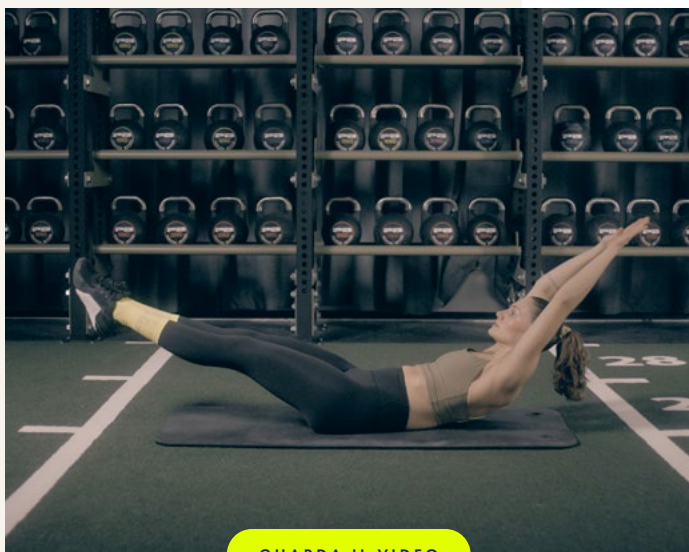
JUMP SQUATS

Mettiti in piedi, con i piedi alla larghezza delle spalle. Esegui uno squat quasi in parallelo portando le braccia davanti a te, quindi spicca un salto facendole oscillare dietro di te. Ritorna nella posizione di squat per completare la ripetizione.

CIRCUITO 1
(continua)

HOLLOW HOLD
(BARCHETTA)

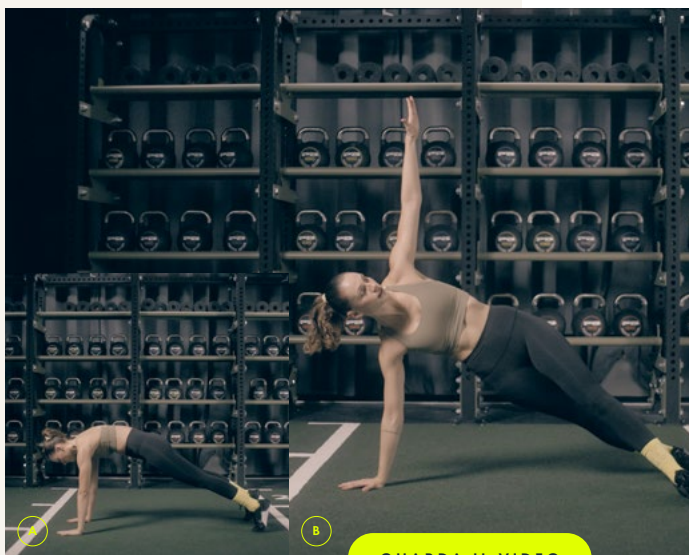
Sdraiati sulla schiena con le braccia allungate sopra la testa. Solleva le braccia e le gambe dal pavimento, contraendo il core e mantenendo a terra la zona lombare, quindi mantieni la posizione.



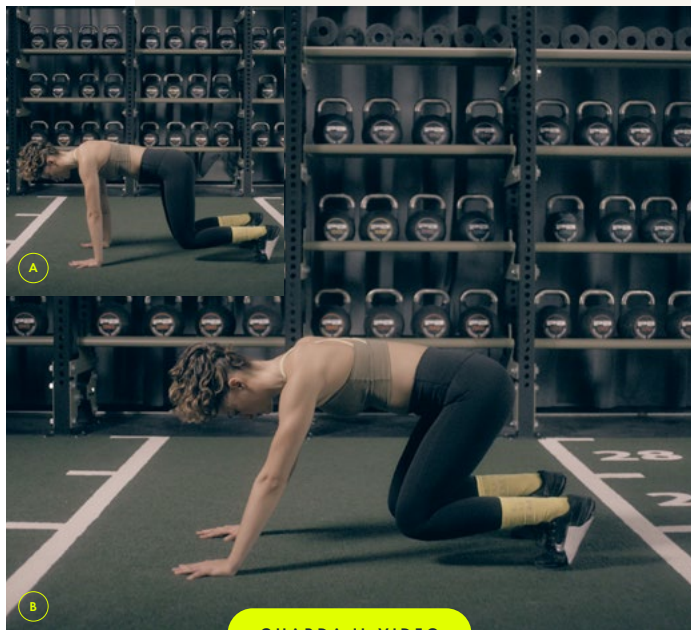
GUARDA IL VIDEO

PLANK LATERALI
ALTERNATI

Assumi una posizione di plank laterale alto sul lato destro, con i piedi uno sopra l'altro e il fianco sollevato, formando una linea retta tra i talloni e la testa. Solleva il braccio sinistro verso il soffitto e mantieni. Esegui una rotazione per portare il braccio sinistro a terra, quindi continua a ruotare fino ad assumere una posizione di plank alto sul lato sinistro e solleva il braccio destro. Continua, alternando i lati.



GUARDA IL VIDEO

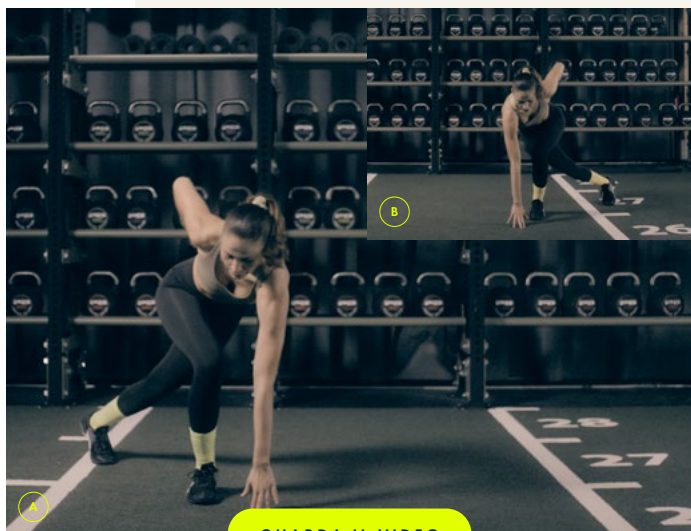


GUARDA IL VIDEO

CIRCUITO 2

LOADED BEASTS

Inizia con le mani e le ginocchia a terra, quindi solleva le ginocchia di circa 2,5 cm. Spingiti all'indietro in modo da distendere completamente le braccia in avanti, quindi spostati in avanti in modo che le spalle siano allineate ai polsi. Ripeti.



GUARDA IL VIDEO

SKATER JUMPS

In piedi, con la schiena ben dritta, fai un salto verso destra, atterrando dolcemente sulla gamba destra e incrociando la gamba sinistra dietro di te. Ripeti nella direzione opposta. Continua a saltare da un lato all'altro senza tornare in posizione eretta, usando le braccia a ogni salto per acquisire slancio.

CIRCUITO 2
(continua)

KICK THROUGHS

Parti da un plank alto. Solleva la mano sinistra da terra, sposta il piede sinistro in modo che la pianta sia parallela al suolo, quindi porta avanti il piede destro sferrando un calcio laterale. Torna nella posizione iniziale e ripeti dall'altro lato. Continua, alternando i lati.

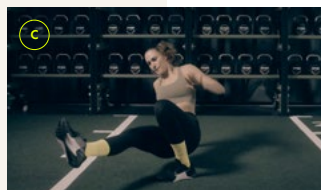
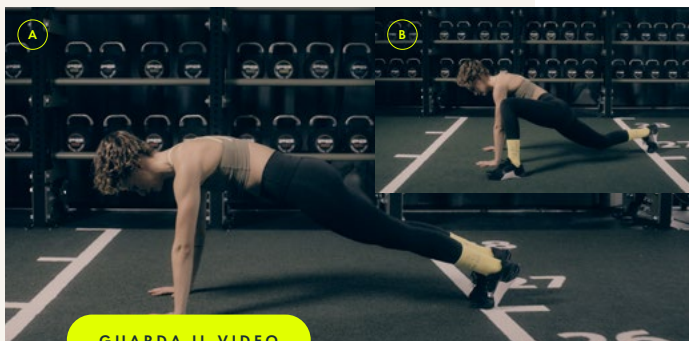
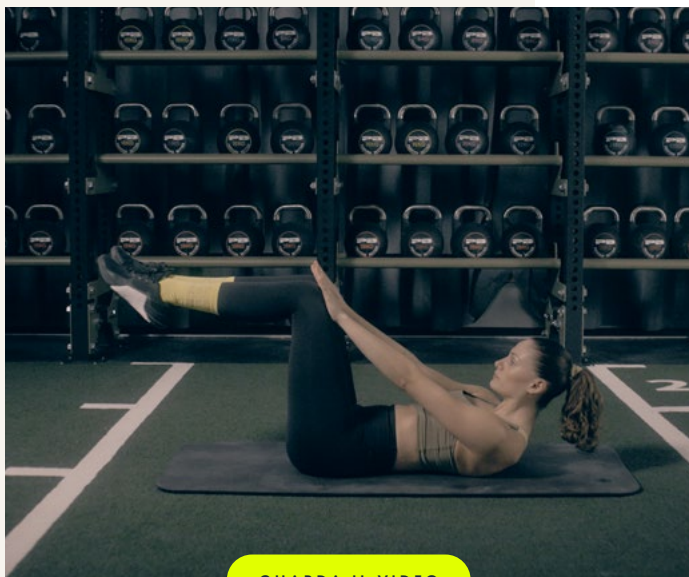


TABLE TOP LEG PRESSES

Sdraiati sulla schiena e solleva le gambe da terra, tenendole piegate a 90 gradi. Metti le mani sulle ginocchia e premi, contraendo il core per tenere ferme le gambe. Mantieni. Premi con le mani mentre contemporaneamente spingi indietro con le ginocchia.



GIORNO 3

Riposo

Fai un po' di movimento semplice per attivare la circolazione sanguigna.

Un giro in bici, una corsa leggera o una lezione di yoga sono l'ideale.

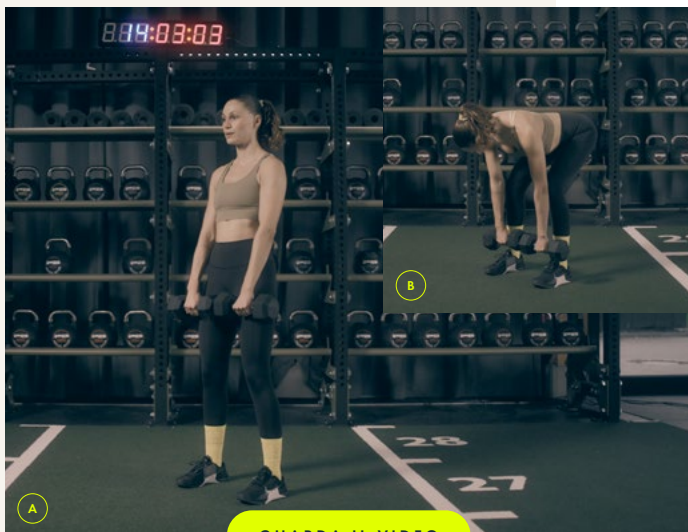
Non dimenticare di nutrirti e di idratarti.

Allenamento di forza total body

SUPERSET 1

STACCHI RUMENI

Mettiti in piedi con due manubri davanti alle cosce. Inclina i fianchi all'indietro piegando leggermente le ginocchia e mantenendo la schiena dritta, in modo che i manubri scivolino lungo la parte anteriore delle gambe, e fermati quando i manubri si trovano circa a metà degli stinchi. Mantieni, quindi torna in piedi. Ripeti.



PISTOL SQUATS

Mettiti in piedi davanti a una panca o a una sedia (più la panca o la sedia è alta, più l'esercizio risulta facile). Con le braccia distese davanti a te, solleva una gamba da terra ed esegui uno squat al livello della panca o della sedia, poi torna in piedi e ripeti per il numero di ripetizioni previsto. Quindi cambia lato.

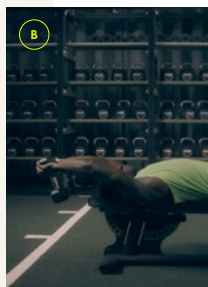
SUPERSET 2

PULLOVER CON MANUBRI

Inizia in posizione supina su una panca tenendo un manubrio sopra il torace con due mani. Abbassa il manubrio all'indietro, flettendo leggermente i gomiti fino a portare le braccia vicino alle orecchie, quindi torna alla posizione iniziale per completare una ripetizione.

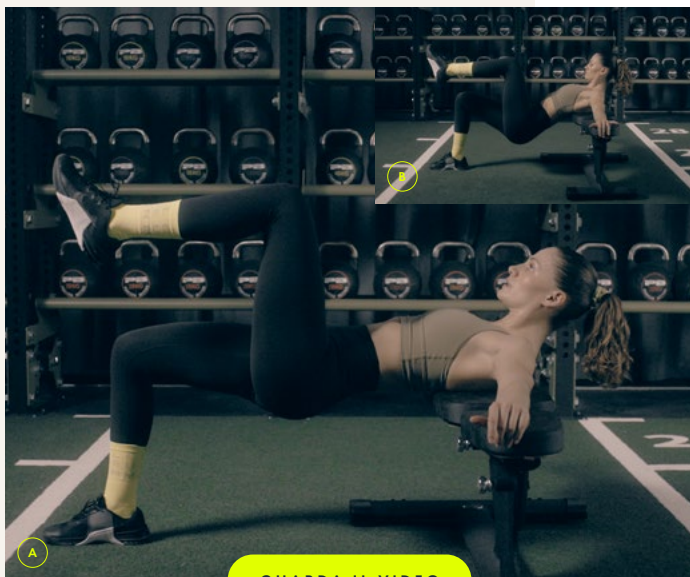


GUARDA IL VIDEO



HIP THRUST A UNA GAMBA

Parti con le spalle contro una panca e le braccia aperte lateralmente, appoggiate sulla panca. Solleva un piede da terra. Porta i fianchi verso l'alto finché non sono allo stesso livello della panca. Porta giù la schiena e ripeti.



GUARDA IL VIDEO

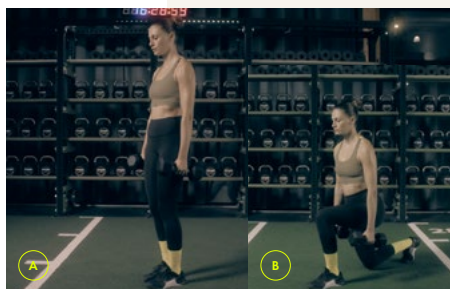


GUARDA IL VIDEO

TRI-SET

MED BALL SLAMS

Mettiti in piedi con le gambe divaricate, tenendo in mano una palla medica. Alzati sulla punta dei piedi e contemporaneamente porta la palla sopra la testa, quindi abbassa le braccia e lancia con forza la palla a terra assumendo una posizione di mezzo squat. In un unico movimento fluido, raccogli la palla e sollevala in alto, per la prossima ripetizione. Continua a lanciare la palla a terra. Se non hai una palla medica, usa un manubrio, ma senza lanciarlo a terra; tienilo invece in mano per l'intero esercizio.



AFFONDI INVERSI

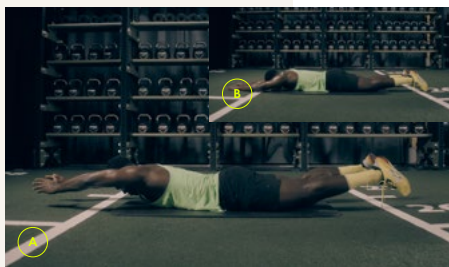
Mettiti in piedi con i piedi alla larghezza delle spalle, tenendo un manubrio in ciascuna mano. Porta la gamba sinistra dietro di te, quindi abbassa lentamente il ginocchio sinistro a terra. Porta il peso sul tallone destro per tornare nella posizione iniziale. Esegui tutti gli affondi sul lato sinistro, quindi cambia lato.

GUARDA IL VIDEO

SUPERMAN

Sdraiati a pancia in giù con le gambe stese e le braccia allungate davanti a te. Solleva braccia e gambe contemporaneamente, tenendo la testa in posizione neutra. Mantieni, poi riporta braccia e gambe a terra.

GUARDA IL VIDEO



GIORNO 5

Riposo

FS

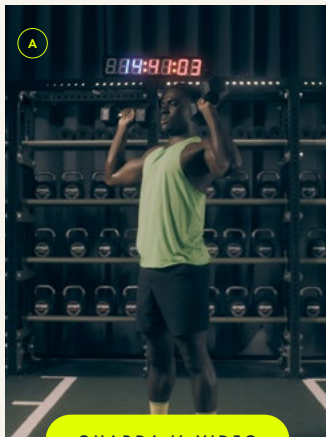
GIORNO 6

Allenamento di forza total body

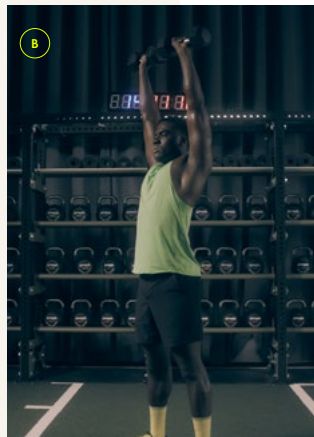
SUPERSET 1

SHOULDER PRESS IN PIEDI

Inizia tenendo due manubri a livello delle spalle. Alza le braccia tenendo i gomiti leggermente piegati. Riporta giù le braccia lentamente riassumendo la posizione iniziale per completare una ripetizione.



GUARDA IL VIDEO



GUARDA IL VIDEO

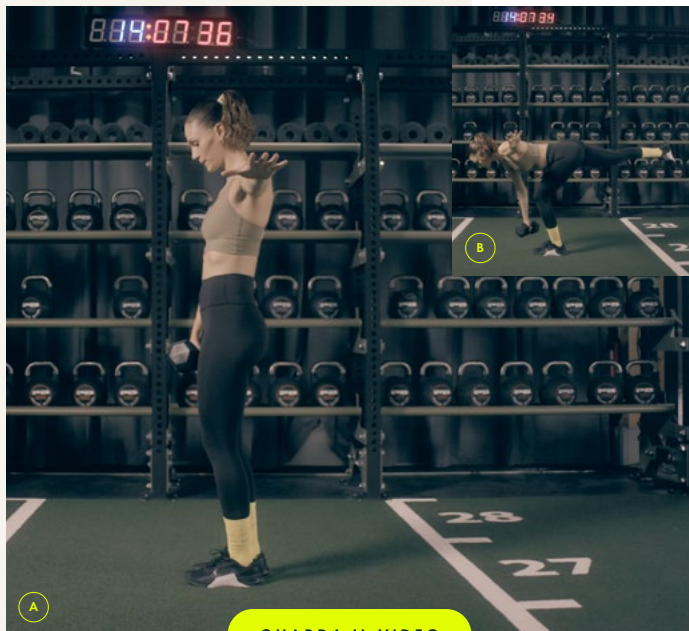
FRONT SQUAT

Parti in piedi con i piedi posti circa all'ampiezza del bacino, con due manubri nella posizione di front rack appoggiati sulle spalle e i gomiti ai lati. Scendi in uno squat, come se dovessi sederti su una sedia, fino a portare i fianchi all'altezza delle ginocchia o al di sotto, quindi torna con forza alla posizione di partenza.

SUPERSET 2

STACCHI RUMENI A UNA GAMBA

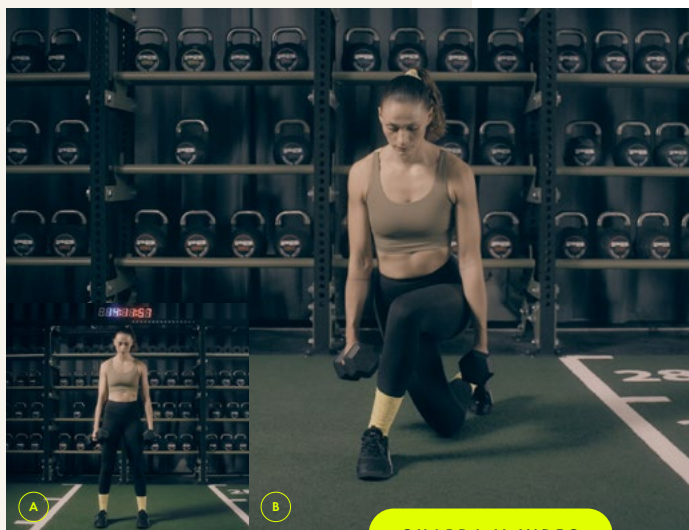
Parti in piedi con un manubrio nella mano sinistra. Piega il busto in avanti sollevando il piede sinistro da terra e portandolo dietro di te fino a che il ginocchio sinistro è quasi parallelo al pavimento. Tieni il ginocchio destro leggermente piegato. Torna alla posizione iniziale e ripeti. Una volta completate le ripetizioni, cambia lato.



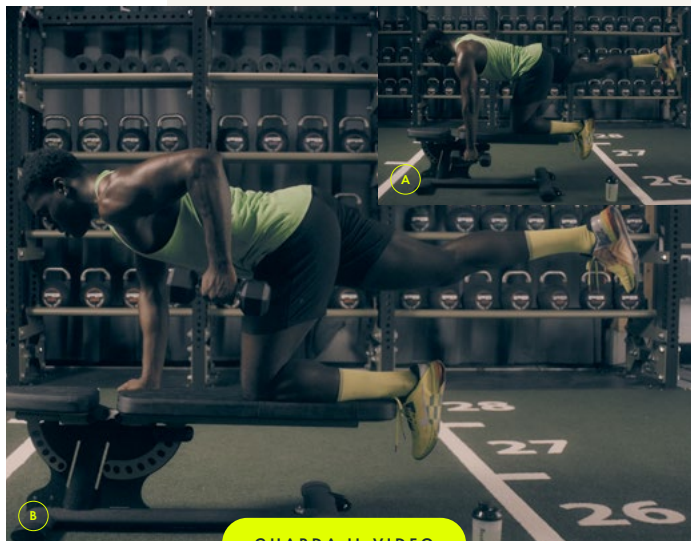
GUARDA IL VIDEO

AFFONDI INCROCIATI

Parti in piedi con le mani sui fianchi. Porta il piede sinistro dietro il destro e piega entrambe le gambe, scendendo in uno squat più basso che puoi. Torna in piedi, disincrocia le gambe e ripeti. Dopo aver completato il numero di ripetizioni previste, cambia lato.



GUARDA IL VIDEO



GUARDA IL VIDEO

TRI-SET

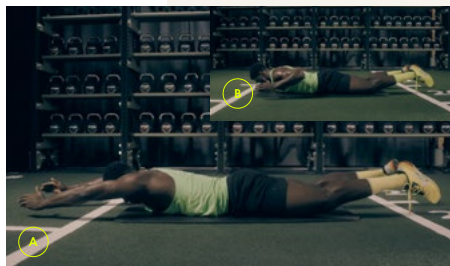
REMATORE BIRD DOG

Parti tenendo un manubrio con la mano sinistra, il palmo destro e il ginocchio sinistro su una panca e la gamba destra stesa dietro di te. Rema con il braccio che tiene il manubrio in modo che il gomito sia rivolto all'indietro. Ripeti per 45 secondi, quindi cambia lato.

PUSH-UPS

Parti da un plank alto. Abbassati lentamente verso terra, quindi risollevati rapidamente nella posizione iniziale per completare la ripetizione.

GUARDA IL VIDEO



SUPERMAN CON PULL-DOWN LATERALI

Sdraiati a pancia in giù con le gambe stese e le braccia allungate davanti a te. Solleva braccia e gambe contemporaneamente, tenendo la testa in posizione neutra. Porta indietro i gomiti e avvicina le scapole, stendi di nuovo le braccia, quindi torna alla posizione iniziale per completare la ripetizione.

GUARDA IL VIDEO

GIORNO 7
Riposo

