

Qui troverai diversi allenamenti, alcuni più facili alcuni per i più allenati. Scegli il tuo e mettiti alla prova.

Resta a casa muovendoti!

Ciò che ti serve?

Un asciugamano, una sedia, due bottiglie e la tua determinazione.

E' ora di iniziare.

1) ALLENAMENTO

A CIRCUITO

10 Squat

30'' Ponte isometrico

10 Squat

40'' Ponte isometrico

10 Squat

50'' Ponte isometrico

B CIRCUITO

20 Crunch

20 Mountain Climbers

x 4 giri (recupero 30'' alla fine di ogni giro)

2) ALLENAMENTO

A CIRCUITO

15 Step sulla sedia per gamba

20 French press Water (con due bottiglie o qualsiasi peso che trovi a casa)

x 4 giri (recupero 45'' alla fine di ogni giro)

B CIRCUITO

15 Squat chair (sedendoti e rialzandoti ogni volta dalla sedia)

20 Curl Water (con due bottiglie o qualsiasi peso che trovi a casa)

x 4 giri (recupera 45'' alla fine di ogni giro)

3) ALLENAMENTO

A CIRCUITO

Devi eseguire gli esercizi di seguito, rientrando in 1 minuto, il tempo che avanza è il tuo recupero (EMOM 10')

Squat (principianti 8; intermedi 16; avanzati 24)

Piegamenti (principianti 3; intermedi 6; avanzati 9)

B CIRCUITO

Più giri possibili in 12' dei seguenti esercizi (AMRAP 12')

10 Affondi

10 Sit up

4) ALLENAMENTO

A CIRCUITO

12 squat profondi scendendo in 4''

10 squat veloci

x 5 (recupero 45'' alla fine di ogni giro)

B CIRCUITO

6 Piegamenti

12 French press

30'' Plank

12 Sit up

x 4 giri (recupero 30'' alla fine di ogni giro)

5) ALLENAMENTO

A CIRCUITO

50 ripetizioni ponte dinamico

10 Squat

40 ponte dinamico

10 Squat

30 ponte dinamico

10 Squat

x 3 giri (recupero 45'' alla fine di ogni giro)

B CIRCUITO

30'' Plank

20'' Plank laterale per lato

10 crunch

x 3 giri (recupero 30'' alla fine di ogni giro)

6) ALLENAMENTO

A CIRCUITO

10 Step sulla sedia per gamba

8 Piegamenti a terra

6 Sit up

x 4 giri (recupero 30'' alla fine di ogni giro)

B CIRCUITO

Più giri possibili in 15' dei seguenti esercizi (AMRAP 15')

8 Squat

16 Sit up

8 Piegamenti

16 Dip

7) ALLENAMENTO

CIRCUITO

10 Burpees

10 Burpees

25 piegamenti

10 Burpees

25 Piegamenti

50 Affondi alternati

10 Burpees

25 Piegamenti

50 Affondi alternati

100 Sit up

10 Burpees

25 Piegamenti

50 Affondi alternati

100 Sit up

150 Squat

8) ALLENAMENTO

A **CIRCUITO**

21 – 15 – 9

Thruster

Sit up

Piegamenti

B **CIRCUITO**

30'' Plank sui gomiti

30'' Plank sulle mani (braccia tese)

30 Crunch

x 3 giri (recupero 30'' alla fine di ogni giro)

9) ALLENAMENTO

A **CIRCUITO**

Devi eseguire gli esercizi di seguito, rientrando in 1 minuto, il tempo che avanza è il tuo recupero (EMOM 10')

12 Burpees

B **CIRCUITO**

Devi eseguire gli esercizi di seguito, rientrando in 1 minuto, il tempo che avanza è il tuo recupero (EMOM 10')

12 Piegamenti

10 Sit up

10) ALLENAMENTO

A **CIRCUITO**

Più giri possibili in 15' dei seguenti esercizi (AMRAP 15')

2..4..6...8...10.....e così via

Piegamenti

Squat

French

Step sulla sedia

B CIRCUITO

10 Sit up

20 Crunch

--30'' Plank

x 4 giri (recupero 30'')

11) ALLENAMENTO

A CIRCUITO

50 Squat

50 Piegamenti

50 Dip

x 3 giri

B CIRCUITO

25 Sit up

x 4 giri (recupero 30'')

12) ALLENAMENTO

Sfida la tua famiglia

Chi resiste di piu in Plank

Chi fa piu Crunch

Chi fa più Squat

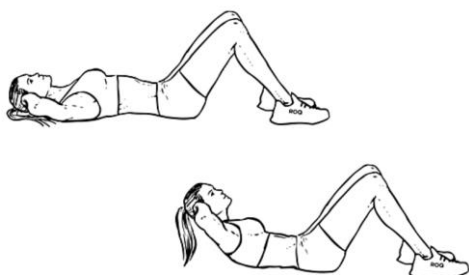
Chi fa più Piegamenti

Se hai dubbi sull'esecuzione degli esercizi...

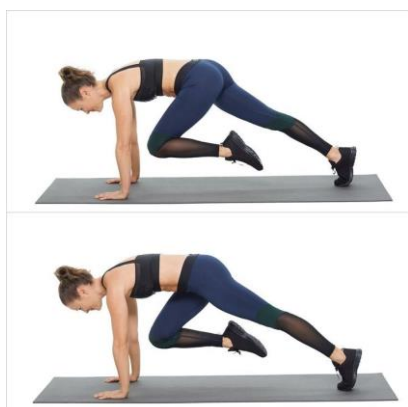
dai un'occhiata qui sotto



- Ponte isometrico: mantenere la posizione con il bacino sollevato.
- Ponte dinamico: in questa posizione abbassare il bacino e sollevarlo dal pavimento



- Crunch: alzare soltanto le spalle e la zona toracica, sorreggendo con le mani il capo.



- Mountain Climbers: in posizione di plank con le mani sotto le spalle, portare in maniera alternata le ginocchia sotto il petto.



Step sulla sedia: tenendo sempre un piede sopra la sedia effettuare il movimento "di salita"

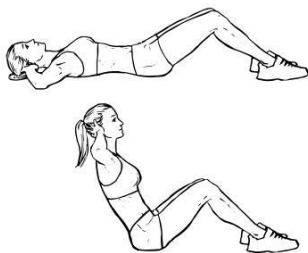


- French Press: tenendo sempre l'omero perpendicolare al pavimento, portare il peso all'altezza della fronte flettendo il braccio e estendere.



- Curl con pesi: tenere sempre il palmo verso l'altro durante l'esecuzione

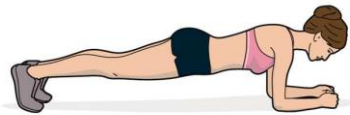
Sit-ups



- Sit Up: alzare tutto il busto portando il petto più vicino possibile alle ginocchia.



- Piegamenti: posiziona le tue mani sotto la linea delle spalle. Ricorda: se vuoi semplificare il movimento poggia a terra le ginocchia.



- Plank: posizionare i gomiti sotto le spalle con corpo proteso indietro. Cerca di non inarcare eccessivamente la schiena. Sguardo in basso.



- Dip: posizionare le mani sulla sedia a braccia tese. Piega le braccia in modo che il tuo busto vada verso il pavimento scendendo parallelamente alla sedia. Successivamente estendi le braccia per risalire.



Burpees



- Thruster: con dei pesi all'altezza delle spalle effettuare uno squat. Nella risalita, appena stai distendendo le gambe, le braccia si distendono sopra il capo. Il movimento finisce quando il peso, una volta salito sopra la testa, torna ad altezza spalle.