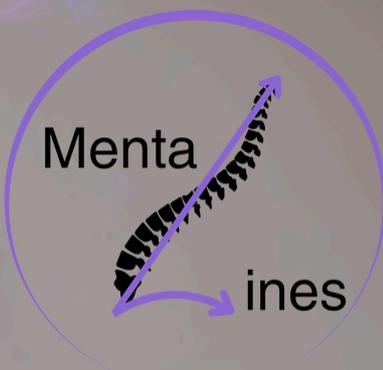




Menta



ines

ALLENAMENTO DONNE

Corpo libero - 12 settimane



TONIFICAZIONE

PRINCIPIANTE



MENTALINES

Chi siamo?

Mentalines è nata per portare equilibrio tra corpo e mente, con un approccio al fitness che non punta alla perfezione, ma alla consapevolezza.

Allenarsi non significa solo spingere al massimo: significa conoscersi, rispettarci e costruire una routine che funzioni per te – su misura, sostenibile e duratura.

La nostra missione è aiutarti a creare un rapporto sano con l'allenamento. Non vogliamo imporre regole rigide o modelli irraggiungibili. Vogliamo darti strumenti concreti per ascoltare il tuo corpo, migliorare in modo graduale e allenarti con piacere, non per dovere.

I **nostri valori** sono **empatia, personalizzazione, sostenibilità e costanza**. Ogni persona è diversa: per questo le nostre schede nascono per adattarsi a te, non il contrario. Lavoriamo con metodo, ma senza fretta. Crediamo nel movimento come forma di cura e crescita, non di giudizio o competizione.

Questa scheda è pensata per accompagnarti, non per metterti alla prova. È un punto di partenza, non un traguardo. E tu sei al centro, sempre.

COSA TROVERAI?



INTRODUZIONE

Una spiegazione su come leggere le schede, gestire gli allenamenti, e valutare i tuoi progressi

ALLENAMENTI

- 12 settimane di allenamenti, divise in blocchi da 2 settimane
- 18 schede di allenamento complete di riscaldamento, allenamento, e defaticamento.

SPIEGAZIONE

Un compendio di tutti gli esercizi presenti nelle schede, nell'ordine in cui si presentano. (Pag. 125)

INTRODUZIONE

alla programmazione



Gli allenamenti presenti in questa scheda sono in totale 18, e sono divisi in 3 allenamenti alla settimana da ripetere per due settimane consecutive.

La prima pagina di ogni blocco settimanale presenterà quello che sarà il contenuto della settimana.

Nel corso del programma, verranno introdotte nuove tecniche di allenamento, nuove indicazioni, e ognuna di queste verrà spiegata nello specifico proprio in questa sezione.

Nella pagina seguente, troverai un esempio di questa copertina introduttiva.

DATA:

PROGRESSIONE

settimanale

SETTIMANA X+2X

obiettivo

volume moderato

tecniche introdotte

Struttura chiara:

riscaldamento - allenamento -
defaticamento

CALENDARIO

All'inizio di ogni settimana, troverai un calendario settimanale con la suddivisione degli allenamenti. Ovviamente, puoi riadattarlo in base alle tue esigenze, la distribuzione proposta è quella generalmente più idonea, che però può essere sempre soggetta ad adattamenti.

Oltre alla suddivisione degli allenamenti, ogni calendario presenta delle priorità e degli obiettivi: cerchiamo sempre di andare oltre all'allenamento, per creare un clima di benessere che abbracci tutto ciò che riguarda il quotidiano. Ovviamente, anche questi sono suggerimenti: prova a seguirli, e vedrai che il tuo corpo ne risentirà positivamente, contribuendo ad una riuscita ancora migliore del programma!

Nella pagina seguente, vedi un esempio di quello che sarà il calendario.

LA MIA SETTIMANA

LUN		PRIORITÀ
MAR		<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
MER		OBIETTIVI
GIO		<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
VEN		MOTIVAZIONE
SAB		<i>Mental Lines</i> <i>Fitness: l'allenamento</i> <i>che va oltre...</i>
DOM		

COME LEGGERE UNA SCHEDA DI ALLENAMENTO

Online Course

Prima di iniziare il tuo percorso, è importante comprendere come leggere ed interpretare una scheda di allenamento, così da poter ottenere il miglior risultato possibile.

La scheda di allenamento:

“TONIFICAZIONE PER PRINCIPIANTI”

è organizzata su dodici settimane, ognuna delle quali è composta da tre giornate di allenamento. All’inizio di ogni settimana verranno presentati gli obiettivi della settimanali e i cambiamenti rispetto alla settimana precedente, così da poterti guidare passo passo nel percorso che ti porterà al livello intermedio.

Tutte le indicazioni sui cambiamenti saranno quindi presentate nella pagina iniziale, mentre nelle varie giornate di allenamento verranno riportate le seguenti informazioni:

- Esercizio
- Serie
- Ripetizioni
- Rest

Vediamo assieme il significato di questi parametri

PARAMETRI

SERIE

Il numero di serie indica il numero di volte che devi eseguire l'esercizio.

ES: 3 serie= 3 blocchi di ripetizioni

RIPETIZIONI/REPS

Le ripetizioni indicano quante volte devi eseguire un esercizio per ogni serie.

RPE = RATE OF PERCEIVED EXERTION

L'RPE è una scala da 1 a 10 che indica quanto è stato faticoso l'esercizio.

RPE 6-7: sforzo moderato, ti restano ancora 3-4 ripetizioni eseguibili con la tecnica corretta

RPE 8: ti restano soltanto 2 ripetizioni nel serbatoio

RPE 9: ti resta solo una ripetizione possibile

RPE 10: massimo sforzo, non puoi eseguire nemmeno una ripetizione in più.

RECUPERO/REST

Il recupero è il tempo di pausa tra le serie

FEEDBACK

Dopo ogni allenamento troverai la sezione **feedback post-allenamento**, da compilare al termine di ogni sessione:

DOMS

i DOMS sono i dolori muscolari ad insorgenza ritardata: il giorno dopo l'allenamento, valuta su una scala da 1 a 10 i dolori. 1 corrisponde a "nessun dolore", 10 a "dolori fortissimi". I DOMS sono fisiologici, e generalmente si attenuano fino a scomparire nel giro di più o meno 72 ore.

PRESTAZIONE PERCEPITA

valuta su una scala da 1 (stanca, debole) a 10 (energica, potente) come ti sei sentita durante l'allenamento.

FATICA GENERALE

valuta su una scala da 1 (tutto facile) a 10 (mi sento completamente svuotata) la fatica fisica e mentale percepita durante l'allenamento.

Questa sezione serve per regolare i parametri degli allenamenti futuri.

Ad esempio, se il valore dei DOMS supera il 6 in generale (quindi dolori non localizzati), può essere opportuno ridurre il volume dell'allenamento successivo, riducendo quindi il numero di serie o di ripetizioni dei muscoli principalmente colpiti, cercando di mantenere invariata l'intensità (RPE).

Attenzione

In caso di DOMS minori di 6, ma localizzati in un singolo muscolo, può valere la pena ridurre in maniera mirata il volume sul singolo muscolo, sempre mantenendo invariata l'intensità.

Ovviamente, è vero anche il contrario: in assenza totale di DOMS, può rivelarsi una scelta saggia valutare di aumentare l'intensità (RPE, quindi i carichi) o il volume, sempre prestando attenzione a non sporcare l'esecuzione del movimento e a mantenere la corretta tecnica esecutiva per tutta la serie.

Nella pagina successiva troverai un esempio di come si presenterà la sezione feedback post allenamento.

SETTIMANA X

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

SETTIMANA X+1

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

Essendo gli allenamenti divisi in blocchi di due settimane, ogni allenamento avrà il suo feedback post allenamento doppio, così da poterlo compilare entrambe le volte.

RECOVERY ASSESMENT

Alla fine di ogni settimana, è fondamentale compilare il RECOVERY ASSESMENT: questo ci permetterà di aggiustare in maniera ancora più precisa i successivi allenamenti. Vediamo assieme le sezioni da compilare:

RECUPERO GENERALE

il recupero generale indica, su una scala da 1 (spossato, stanchezza cronica) a 10 (recupero completo) quanto si è riusciti a recuperare alla fine della settimana di allenamento.

DOLORI ARTICOLARI

in caso di dolori articolari, è opportuno segnalarlo nelle note, così da poter riflettere e trovare un'alternativa efficace che ti permetta di lavorare sui muscoli target senza andare a stressare in modo doloroso le articolazioni.

QUALITA' DEL SONNO

valuta su una scala da 1 (insonnia cronica, risvegli frequenti) a 10 (sonno profondo e continuato) la qualità del tuo sonno.

ENERGIA E MOTIVAZIONE

nel caso in cui seguissi una dieta, valuta la tua capacità di aderire al piano alimentare che ti è stato prescritto su una scala da 1 (ho sgarrato completamente) a 10 (ho seguito la dieta alla lettera).

ADERENZA ALLA DIETA

valuta la tua carica energetica su una scala da 1 (apatica, demotivata) a 10 (super motivata e piena di energia!)

CALO DI PERFORMANCE

valuta se hai avuto un calo di performance rispetto alla settimana precedente. Ci sono tanti fattori che possono influire sul calo di performance (stress legati alla vita quotidiana, al lavoro, alla famiglia, a un periodo difficile, ciclo mestruale, dieta scorretta, mancanza di sonno etc.)

RECOVERY ASSESSMENT

esempio

SETTIMANA:

DATA :

Recupero generale

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia e motivazione

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aderenza alla dieta

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calo di performance

SI NO

Dolori articolari

Area per la descrizione dei dolori articolari.

COME UTILIZZARE LE TUE VALUTAZIONI

Ora ti chiederai come sia possibile aggiustare il tuo allenamento considerando i dati inseriti nel recovery assesment.

Non preoccuparti, ci pensiamo noi!

Nella pagina successiva, ti forniamo un protocollo automatico che ti permetterà di interpretare i dati appena raccolti per aggiustare i parametri dell'allenamento per la settimana successiva.

Ricorda che è molto importante essere il più oggettivi possibili nell'assegnare il valore che percepisci ad ognuna delle voci, in modo che tu possa trarre il meglio dall'allenamento e raggiungere i risultati che cerchi!

cosa valutare?	che voto mi assegno da 0 a 10?	cosa posso correggere o modificare?	
Feedback	Criterio	Volume (Set, Reps) Intensità (Kg, RPE)	
Recupero Generale	7-10 Ottimo	Mantieni o +1 serie	Mantieni o +0,5 RPE
	4-6 Affaticato	Mantieni o -10% serie totali	Mantieni
	1-3 Esausto	-20-30% Serie totali	-1/1,5 RPE o -10% carico
DOMS	>6 Forti e diffusi	-10-20% volume su muscoli colpiti	Mantieni
	<= 6 Localizzati	Riduzione mirata muscolo target	Mantieni
Dolori articolari	QUALSIASI >4	Rimuovi o sostituisci esercizi	-5-10% carico se localizzato
Sonno	<6 Qualità bassa	-10% volume generale	-0,5 RPE
Aderenza dieta	<7 Alimentazione non ottimale	-10% volume	Mantieni
Calo Performance	Sì	-15-20% volume	-1.0 RPE o -5-10% carico

AGGIUSTAMENTI

IN SINTESI:

Come applicare la tabella ogni settimana?

- Compila il tuo feedback settimanale
- Guarda questa tabella e applica le modifiche consigliate solo dove necessario
- Se più variabili sono critiche (es. recupero 4/10 + dolori + calo performance), somma gli effetti (es. – 20% volume, –1.5 RPE). Ovviamente, anche gli aggiustamenti in positivo sono necessari, quando i valori del Recovery Assessment sono positivi!
- Dopo 1 settimana, rivaluta e riporta progressivamente al volume originale se ti senti meglio

ESEMPI DI AGGIUSTAMENTI

- Volume –10% = es. da 10 serie totali a 9
- RPE –1.0 = se stavi lavorando a RPE 9, scendi a RPE 8
- %1RM –10% = se usavi il 75% del tuo massimale, scendi a ~65–67%
- Sostituzione esercizi = cambia con una variante più “amica” per l’articolazione (es. da affondi a pressa)

ULTIMO STEP

prima di iniziare

Prima di cominciare, è importante eseguire alcuni **TEST**: questo è fondamentale, non solo per valutare le proprie capacità, ma anche per valutare l'efficacia del protocollo.

I TEST che ti proponiamo qui di seguito sono semplici, veloci ma di fondamentale importanza per avere risultati, infatti sono necessari non solo per individuare in maniera oggettiva il tuo punto di partenza, ma anche per misurare i miglioramenti reali nel corso del tempo. Testare significa conoscere, e conoscere significa poter migliorare con metodo.

Nelle pagine successive troverai i test da eseguire

- prima di cominciare il protocollo,
- una volta terminate le 12 settimane di allenamento.

Inoltre nel **compendio** che hai ricevuto assieme alla scheda troverai una **spiegazione** dettagliata per eseguire al meglio tutti gli **esercizi**.

TEST

valutazione forza e resistenza

- PUSH UP TEST: Esegui il maggior numero di piegamenti possibili senza pause
- WALL SIT TEST: Mantieni la posizione di Wall Sit il più a lungo possibile
- SQUAT TEST: Esegui il maggior numero di squat in 60 secondi.

INSERISCI QUI I RISULTATI DEI TUOI TEST PRELIMINARI E POST 12 SETTIMANE DI ALLENAMENTO

RISULTATI TEST	GIORNO 1	+12 SETT.
PUSH UP		
WALL SIT		
SQUAT		

VALUTAZIONE VISIVA

Prima e dopo il ciclo di allenamenti, scatta tre foto:

- una frontale (davanti),
- una posteriore (dietro),
- una del tuo profilo sinistro.

Cerca, se possibile, di scattare le foto in stesse condizioni di luce, con la stessa postura, e con la stessa angolazione. Indossa top sportivo/ reggiseno e shorts/Slip per permettere di verificare il miglioramento di tutte le parti del corpo.

- Addome
- Braccia
- Gambe
- Glutei
- Spalle
- Schiena

Perchè fare le foto?

Attraverso l'utilizzo delle foto potrai confrontare visivamente i tuoi cambiamenti, e condividerli con noi se ti farà piacere.



Spesso il numero sulla bilancia non riflette a pieno il cambiamento avuto. La diminuzione di massa grassa (adipe) insieme all'aumento di muscolo (massa magra) potrebbero compensarsi a livello numerico, e la bilancia potrebbe quindi rilevare lo stesso peso nonostante la diversa composizione corporea.

SI INIZIA!



*Buon allenamento e
buon percorso*

DATA:

PROGRESSIONE

settimanale 1

SETTIMANA 1 - 2

Obiettivo:

apprendere la corretta esecuzione degli esercizi a corpo libero, attivare i gruppi muscolari chiave (glutei, core, gambe e braccia).

volume moderato

Tecniche introdotte:

esecuzione controllata, pause tra gli esercizi. Recuperi generosi.

Struttura chiara:

riscaldamento - allenamento - defaticamento

LA MIA SETTIMANA

LUN	Allenamento 1
MAR	Passeggiata 20-30'
MER	Allenamento 2
GIO	Recupero
VEN	Allenamento 3
SAB	Passeggiata 20-30'
DOM	Recupero

PRIORITÀ

- ✓ Bevi 6 bicchieri d'acqua al giorno
- ✓ Dormi 7 ore a notte
- ✓ Fai sempre colazione
- ✓ Concediti 5 minuti di pausa ogni giorno

OBIETTIVI

- ✓ Trova 10 minuti per te stessa ogni giorno
- ✓ Inizia ad ascoltare il tuo corpo
- ✓ Nota i segnali del tuo corpo

MOTIVAZIONE

Non serve fare tutto subito. Serve iniziare, e non fermarsi!

GIORNO 1 RISCALDAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
JUMPING JACKS	2	30"	30"
ARM CIRCLES + LEG CIRCLES	2 2	10 A LATO 12 A LATO	15" 15"
PONTE GLUTEI DINAMICO	2	15	30"
BIRD DOG	2	10 A LATO	30"

GIORNO 1 ALLENAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest	Note
PONTE GLUTEI	4	12-15	30-45"	2" PAUSA IN ALTO
WALL SIT (MANI IN ALTO!)	3	30-45"	45-60"	
PLANK CON TOCCO SPALLA	3	10 TOCCHI A LATO	30-45"	
SQUAT	4	12-15	45-60"	
ALZATE LATERALI DA SEDUTA	3	15-20	30-45"	
CRUNCH	3	15-20	30-45"	

GIORNO 1

DEFATICAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
FIGURA 4 + CROSS ARM	2 SET PER ESERCIZIO	30" A POSIZIONE	15"
CHILD'S POSE	2	10 RESPIRI PROFONDI	30"
GAMBE AL MURO RESPIRO CONTROLLATO	1	5 MINUTI	30"

SETTIMANA 1

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

SETTIMANA 2

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

GIORNO 2 RISCALDAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
SKIP SUL POSTO	3	30"	30"
AFFONDI LATERALI	2	10 A LATO	30"
PONTE GLUTEI DINAMICO	2	15	30"
ARM SWING CONTROLLATO	2	10	15"

GIORNO 2 ALLENAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest	Note
BULGARIAN SPLIT SQUAT	3	10 A LATO	30-45"	2" PAUSA IN ALTO
SQUAT + CALF RISE	3	15	45-60"	
DIPS SU SEDIA	3	10-15	45-60"	
GLUTE KICKBACK A TERRA	4	15 A LATO	30-45"	
CURL PER BICIPITI	3	15	30-45"	
WALL ANGEL HOLD	3	30-45"	30-45"	

GIORNO 2 DEFATICAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
STRETCH QUADRICIPITE IN PIEDI	1 A LATO	30"	15"
STRETCH FEMORALI DA SEDUTA	1 A LATO	30"	15"
STRETCH TRICIPITI SOPRA LA TESTA	1 A LATO	30"	15"
RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA SUPINA	1	5 MINUTI	

SETTIMANA 1

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

SETTIMANA 2

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

GIORNO 3 RISCALDAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
HIGH KNEES	2	30"	30"
ARM CIRCLES + HIP CIRCLES	2 2	10 A LATO 12 A LATO	15" 15"
CAT-COW	2	15	30"

GIORNO 3 ALLENAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest	Note
STEP UP	4	10-12 A LATO	45-60"	
PUSH UP	3	12-15	45"	
GLUTE MARCH A TERRA	4	20	30-45"	
BENT OVER ROW	3	15	45-60"	
SIDE PLANK HOLD	3	30-45" A LATO	30-45"	
WALL SIT	3	45-60"	45-60"	

GIORNO 3 DEFATICAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
WORLD'S GREATEST STRETCH	3	30" A LATO	15"
CHILD'S POSE	2	10 RESPIRAZIONI PROFONDE	30"
GAMBE AL MURO RESPIRO CONTROLLATO	1	5 MINUTI	

SETTIMANA 1

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

SETTIMANA 2

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

RECOVERY ASSESSMENT

settimana 1

SETTIMANA:

DATA :

Recupero generale

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Qualità del sonno

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Energia e motivazione

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Aderenza alla dieta

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Calo di performance

SI

NO

Dolori articolari

Area per la descrizione dei dolori articolari.

RECOVERY ASSESSMENT

settimana 2

SETTIMANA:

DATA :

Recupero generale

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia e motivazione

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aderenza alla dieta

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calo di performance

SI NO

Dolori articolari

DATA:

PROGRESSIONE

settimanale 2

SETTIMANA 3-4

Leggero aumento delle ripetizioni o aggiunta di varianti come pause o movimenti più ampi.

Introduzione di combinazioni muscolari, come esercizi con braccia sopra la testa in wall sit.

Maggiore attivazione neuromuscolare con transizioni più rapide tra gli esercizi.

PULSE/PULSAZIONE: esegui una sorta di "rimbalzo" nella parte finale del movimento. Ad esempio, squat + pulse significa scendere in squat, salire di un paio di centimetri, scendere di nuovo e poi ritornare in posizione di partenza per eseguire la seconda ripetizione

LA MIA SETTIMANA

LUN	Allenamento 1
MAR	Passeggiata 30'
MER	Allenamento 2
GIO	Recupero
VEN	Allenamento 3
SAB	Passeggiata 30-45'
DOM	Recupero

PRIORITÀ

- ✓ Mangia frutta fresca ogni giorno
- ✓ Prova a iniziare la giornata con dello stretching
- ✓ Non usare il telefono prima di dormire
- ✓ Idratati sempre durante l'allenamento

OBIETTIVI

- ✓ Rispetta le pause senza sensi di colpa
- ✓ Osservati allo specchio con gentilezza
- ✓ Trova un pensiero positivo ogni giorno prima di dormire

MOTIVAZIONE

Il corpo cambia quando la mente è coerente.

GIORNO 1 RISCALDAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
JUMPING JACKS	2	40"	30"
BIRD DOG CON PAUSA 2" IN CONTRAZIONE	2	10 A LATO	30"
PONTE GLUTEI DINAMICO	2	15	30"
ARM CIRCLES	2	15 A LATO	30"

GIORNO 1 ALLENAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest	Note
PONTE GLUTEI CON APERTURA GINOCCHIA	4	15-20	30-45"	
WALL SIT + SHOULDER RAISE	3	30-45" (10 REP)	45-60"	
PLANK CON REACH IN AVANTI	3	12 TOCCHI A LATO	30-45"	
SQUAT	4	15-18	45-60"	
ALZATE LATERALI DA SEDUTA	3	15-20	30-45"	
CRUNCH OBLIQUI ALTERNATI	3	16-20	30-45"	

GIORNO 1 DEFATICAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
FIGURA 4	2	30" A LATO	15"
CHILD'S POSE	2	10 RESPIRAZIONI PROFONDE	30"
CROSS ARM	2	30"	
GAMBE AL MURO RESPIRO CONTROLLATO	1	5 MINUTI	

SETTIMANA 3

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

SETTIMANA 4

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

GIORNO 2 RISCALDAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
ARM SWINGS	2	15	30"
AFFONDI LATERALI	2	10 A LATO	30"
PONTE GLUTEI DINAMICO A GAMBA SINGOLA	2	12 A LATO	30"
ARM SWING CONTROLLATO	2	10	15"

GIORNO 2

Esercizio	Serie	Reps	Rest	Note
BULGARIAN SPLIT SQUAT	3	12 A LATO	45-60"	PIU' PROFONDO
SQUAT + CALF RISE	3	20	30-45"	
DIPS SU SEDIA	3	12-15	45-60"	
GLUTE KICKBACKS A TERRA CON PULSAZIONE	4	12 A LATO + 10 PULSE	30-45"	
CURL PER BICIPITI	3	15-20	30-45"	
WALL SIT + SHOULDER RAISE	3	30-45" E 5-10 ALZATE	30-45"	

GIORNO 2 DEFATICAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
STRETCH QUADRICIPITE IN PIEDI	1 A LATO	30"	15"
STRETCH FEMORALI DA SEDUTA	1 A LATO	30"	15"
STRETCH TRICIPITI SOPRA LA TESTA	1 A LATO	30"	15"
RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA SUPINA	1	5 MINUTI	

SETTIMANA 3

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

SETTIMANA 4

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

GIORNO 3 RISCALDAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
HIGH KNEES	2	30"	30"
TOE TOUCHES	2	1'	30"
ARM CIRCLES	2	15	30"
SLANCI POSTERIORI	2	10 A LATO	30"

GIORNO 3 ALLENAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest	Note
STEP UP CON SLANCIO GINOCCHIO	4	10-12 A LATO	45-60"	
PUSH UP	3	12-15	45"	
GLUTE MARCH A TERRA + CRUNCH	4	20 + 10	30-45"	APPENA FINISCI I GLUTE MARCH, ESEGUI I CRUNCH
BENT OVER ROW	3	15	45-60"	
SIDE PLANK + ROTAZIONE	3	8-10 A LATO	30-45"	
WALL SIT CON TALLONI SOLLEVATI	3	45-60"	45-60"	

GIORNO 3 DEFATICAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
STRETCH A FARFALLA	3	30"	15"
CAT COW LENTO	2	10 RESPIRAZIONI PROFONDE	30"
STRETCHING PETTORALI A PARETE	2	30" A LATO	
GAMBE AL MURO RESPIRO CONTROLLATO	1	5 MINUTI	

SETTIMANA 3

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

SETTIMANA 4

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

RECOVERY ASSESSMENT

settimana 3

SETTIMANA:

DATA :

Recupero generale

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia e motivazione

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aderenza alla dieta

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calo di performance

SI NO

Dolori articolari

RECOVERY ASSESSMENT

settimana 4

SETTIMANA:

DATA :

Recupero generale

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia e motivazione

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aderenza alla dieta

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calo di performance

SI NO

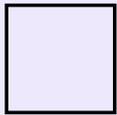
Dolori articolari

DATA:

PROGRESSIONE

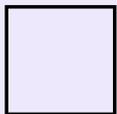
settimanale 3

SETTIMANA 5-6



Obiettivo:

stimolare il tono muscolare migliorando la connessione mente-muscolo.



Tecniche introdotte:

TUT (Tempo Under Tension): eseguire i movimenti più lentamente (es. 3 sec discesa), per mantenere i muscoli in lavoro più a lungo. Squat 3-1-3 indica 3 secondi di discesa, uno di fermo in basso, e tre secondi di salita

Superserie/superset: due esercizi diversi eseguiti uno dopo l'altro senza pausa. Es: squat + alzate laterali. Poi pausa

LA MIA SETTIMANA

LUN	Allenamento 1
MAR	Passeggiata 35-45'
MER	Allenamento 2
GIO	Recupero
VEN	Allenamento 3
SAB	Passeggiata 40-50'
DOM	Recupero

PRIORITÀ

- ✓ Prova a bere una tisana rilassante la sera
- ✓ Organizza i pasti della giornata in anticipo
- ✓ Arricchisci ogni pasto con verdure
- ✓ Cura l'igiene del tuo sonno

OBIETTIVI

- ✓ Scrivi qualcosa di cui sei fiera ogni giorno
- ✓ Muoviti il più possibile (cammina, fai le scale)
- ✓ Non giudicare il corpo: osservalo, ascoltalo, accoglilo

MOTIVAZIONE

Ciò che oggi sembra difficile, un giorno sarà il tuo riscaldamento.

GIORNO 1 RISCALDAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
JUMPING JACKS	2	45"	30"
BIRD DOG CON PAUSA 2" IN CONTRAZIONE	2	12 A LATO	30"
PONTE GLUTEI DINAMICO	2	20	30"
ARM CIRCLES + SHOULDER CIRCLES	2	15 A LATO + 10 A LATO	30"

GIORNO 1 ALLENAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest	Note
PONTE GLUTEI	3	15		SUPERSET, GLUTE BRIDGE TEMPO 3-1-1
CRUNCH INVERSI	3	15	60"	
SQUAT	3	15-18		SUPERSET, SQUAT ISOMETRIA 2" IN BASSO OGNI REP, ALZATE LATERALI ISOMETRIA 5" IN ALTO SOLO ULTIMA REP
ALZATE LATERALI	3	12 -15	60"	
PLANK CON TOCCO SPALLA	3	12-15 TOCCHI A LATO		SUPERSET SE IL CRUNCH A V E' TROPPO COMPLESSO, ESEGUI UN CRUNCH CON GAMBE IN TABLE TOP, ESTENDI LE GINOCCHIA MENTRE SEI NELLA PARTE ALTA DEL CRUNCH, QUINDI TORNA IN POSIZIONE DI PARTENZA
CRUNCH A V	3	10-12	60"	

GIORNO 1 DEFATICAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
FIGURA 4	2	30" A LATO	15"
STRETCH PETTORALE	2	30" A LATO	30"
CHILD'S POSE	2	30"	30"
GAMBE AL MURO RESPIRO CONTROLLATO	1	5 MINUTI	

SETTIMANA 5

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

SETTIMANA 6

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

GIORNO 2 RISCALDAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
SKIP SUL POSTO	2	40"	30"
AFFONDI LATERALI	2	12 A LATO	30"
ESTENSIONI TRICIPITI A PARETE	2	20	30"
CALF RISE	2	15	15"

GIORNO 2 ALLENAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest	Note
BULGARIAN SPLIT SQUAT	3	12 A LATO		SUPERSET, BULGARIAN TEMPO 3-0-1
GLUTE KICKBACK + PULSAZIONI	3	15 A LATO + 5 PULSE	60"	
DIPS SU SEDIA	3	10-12		SUPERSET, DIPS 5" ISOMETRIA IN BASSO ALL'ULTIMA RIPETIZIONE, BICIPITI 4" DI TEMPO IN DISCESA
CURL BICIPITI	3	12	60"	
WALL ANGEL HOLD IN WALLSIT	3	30" + 5 REP		SUPERSET, ULTIMA RIPETIZIONE DI OGNI SERIE DI CALF RAISE TENUTA 5" IN ALTO
CALF RISE SINGOLO	3	15 A LATO	60"	

GIORNO 2 DEFATICAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
STRETCH QUADRICIPITE IN PIEDI	1 A LATO	30"	15"
STRETCH FEMORALI DA SEDUTA	1 A LATO	30"	15"
STRETCH TRICIPITI SOPRA LA TESTA	1 A LATO	30"	15"
RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA SUPINA	1	5 MINUTI	

SETTIMANA 5

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

SETTIMANA 6

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

GIORNO 3 RISCALDAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
HIGH KNEES	2	30"	30"
TOE TOUCHES	2	1'	30"
ARM CIRCLES	2	15	30"
SLANCI POSTERIORI	2	10 A LATO	30"

GIORNO 3 ALLENAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest	Note
STEP UP CON SLANCIO GINOCCHIO	3	10 A LATO		SUPERSET, STEP UP LENTO E CONTROLLATO
PLANK LATERALE CON ROTAZIONE	3	6-8 A LATO	60"	
PUSH UP	3	10-12		SUPERSET, PUSH UP CON ISOMETRIA 1" IN BASSO, BENT OVER ROW CON TEMPMO 3-0-1
BENT OVER ROW	3	12 -15	60"	
WALL SIT + CALF RISE	3	30" + 10 REP CALF		SUPERSET, 30" DI WALLSIT, DALLA POSIZIONE DI WALLSIT 10 CALF, CRUNCH TENUTA DI 3 SECONDI IN ALTO AD OGNI REP
CRUNCH	3	12-15	60"	

GIORNO 3 DEFATICAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
WORLD'S GREATEST STRETCH	3	30" A LATO	15"
CAT-COW	2	10 RESPIRAZIONI PROFONDE	30"
STRETCHING PETTORALI SU PARETE	2	30" A LATO	30"
GAMBE AL MURO REPIRO CONTROLLATO	1	5 MINUTI	

SETTIMANA 5

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

SETTIMANA 6

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

RECOVERY ASSESSMENT

settimana 5

SETTIMANA:

DATA :

Recupero generale

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia e motivazione

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aderenza alla dieta

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calo di performance

SI NO

Dolori articolari

RECOVERY ASSESSMENT

settimana 6

SETTIMANA:

DATA :

Recupero generale

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia e motivazione

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aderenza alla dieta

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calo di performance

SI NO

Dolori articolari

DATA:

PROGRESSIONE

settimanale 4

SETTIMANA 7-8

Obiettivo:

migliorare resistenza muscolare, tonificazione globale e metabolismo.

Tecniche introdotte:

Circuiti: una serie di esercizi eseguiti in sequenza senza pause (recupero solo alla fine).

EMOM (Every Minute On the Minute): esercizi a tempo predefinito ogni minuto.

AMRAP (As Many Rounds As Possible): ripeti più volte un circuito entro un tempo limite.

CIRCUITO

CLASSICO

COME ESEGUIRE UN CIRCUITO CLASSICO

- Per ogni esercizio, esegui il numero delle ripetizioni
- Recupera il tempo di prepararti all'esercizio successivo (0-15 secondi)
- Dopo aver completato tutti gli esercizi, riposa, quindi ripeti il circuito per il numero di giri indicato (indicato in serie)

Nell'immagine in pagina successiva: esegui il primo esercizio (15-20 volte), poi il secondo (prima 30", poi 10 alzate dalla posizione di wall sit), poi il terzo esercizio, quindi il quarto. Alla fine del quarto, recupera 60 secondi, e ripeti altre due volte (totale di giri -indicato dalle serie-)

CIRCUITO CLASSICO

esempio

Esercizio	Serie	Reps	Rest	Note
GLUTE BRIDGE CON APERTURA GINOCCHIA	3	15-20		CIRCUITO CLASSICO: NEI CRUNCH INVERSI, PROVA A MANTENERE LA CONTRAZIONE 3" AD OGNI RIPETIZIONE
WALL SIT + SHOULDER RAISES	3	30" + 10 ALZATE		
PLANK BIRD DOG	3	10 A LATO		
CRUNCH INVERSI	3	12 -15 + 3"	60"	

CIRCUITO

EMOM

COME ESEGUIRE UN CIRCUITO EMOM

immagine nella pagina seguente

- Imposta un timer che suona ogni minuto
- Esegui tutte le ripetizioni del primo esercizio in meno di un minuto: se, ad esempio, impieghi 40 secondi per completare tutte le ripetizioni del primo esercizio, i restanti 20 secondi puoi utilizzarli per recuperare
- Allo scattare timer, quando inizia il secondo minuto, devi iniziare il secondo esercizio, ed eseguire tutte le ripetizioni di quell'esercizio con le stesse modalità appena descritte.
- Esegui tutti gli esercizi con queste modalità: un circuito emom di quattro esercizi durerà 4 minuti.
- la prima settimana, prenditi il tempo di recupero indicato in rest alla fine di ogni giro. Alla seconda, prova a fare tutti e tre i giri senza pause (quindi impostando un timer da 12 minuti.
- Il numero di giri è indicato in serie: nell'immagine, i giri da eseguire sono 3

CIRCUITO EMOM

esempio

SQUAT	3	15 + 3 PULSE		CIRCUITO EMOM: SQUAT 3 PULSAZIONI OGNI 3 RIPETIZIONI
MOUNTAIN CLIMBERS	3	40		
GLUTE KICKBACKS	3	12 A LATO		
RUSSIAN TWIST	3	20 A LATO	75-120"	

CIRCUITO

AMRAP

COME ESEGUIRE UN CIRCUITO AMRAP

- Ogni circuito ha una durata: in quello dell'immagine è indicata nelle note, 12 minuti.
- Imposta un timer per la durata del circuito
- Esegui tutti gli esercizi in sequenza senza pause (o con pause minime)
- Ripeti il circuito quante più volte possibili nel tempo indicato.

Esercizio	Serie	Reps	Rest	Note
SQUAT		15		CIRCUITO AMRAP 12', AL TERMINE DEI QUALI ESEGUI IL RECUPERO
PUSH UP		8		
BENT OVER ROW		12		
CRUNCH		10	120"	

LA MIA SETTIMANA

LUN	Allenamento 1
MAR	Passeggiata 40-50'
MER	Allenamento 2
GIO	Recupero
VEN	Allenamento 3
SAB	Passeggiata 40-50' con tratti a passo veloce
DOM	Recupero

PRIORITÀ

- ✓ Cammina ogni giorno almeno 10 minuti
- ✓ Fai un gesto d'amore per te stessa
- ✓ Spegni le notifiche un'ora al giorno
- ✓ Cura la postura durante tutta la giornata

OBIETTIVI

- ✓ Fai 5 minuti di stretching o respiro consapevole
- ✓ Nota un miglioramento nel tuo corpo
- ✓ Scegli un momento di piacere per te (lettura, musica...)

MOTIVAZIONE

Il miglior investimento : il tempo che dedichi a te stessa

GIORNO 1 RISCALDAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
JUMPING JACKS	2	45"	30"
SQUAT	2	12	30"
PONTE GLUTEI DINAMICO	2	20	30"
ARM CIRCLES + SHOULDER CIRCLES	2	15 A LATO + 10 A LATO	30"

GIORNO 1 ALLENAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest	Note
GLUTE BRIDGE CON APERTURA GINOCCHIA	3	15-20		CIRCUITO CLASSICO: NEI CRUNCH INVERSI, PROVA A MANTENERE LA CONTRAZIONE 3" AD OGNI RIPETIZIONE
WALL SIT + SHOULDER RAISES	3	30" + 10 ALZATE		
PLANK BIRD DOG	3	10 A LATO		
CRUNCH INVERSI	3	12 -15 + 3"	60"	
SQUAT	3	15 + 3 PULSE		CIRCUITO EMOM: SQUAT 3 PULSAZIONI OGNI 3 RIPETIZIONI
MOUNTAIN CLIMBERS	3	40		
GLUTE KICKBACKS	3	12 A LATO		
RUSSIAN TWIST	3	20 A LATO	75-120"	

GIORNO 1 DEFATICAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
FIGURA 4	2	30" A LATO	15"
POSIZIONE DEL COBRA	2	30"	30"
GAMBE AL MURO RESPIRO CONTROLLATO	1	5 MINUTI	

SETTIMANA 7

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

SETTIMANA 8

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

GIORNO 2 RISCALDAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
SKIP SUL POSTO	2	45"	30"
AFFONDI LATERALI	2	12 A LATO	30"
ARM CIRCLES + SHOULDER CIRCLES	2	15 A LATO + 10 A LATO	30"

GIORNO 2 ALLENAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest	Note
PUSH UP	3	12-15	45"	2" PAUSA IN BASSO
BENT OVER ROW	3	15-18	45"	TEMPO 4-0-1
DIPS	3	12	45"	2" PAUSA IN BASSO ULTIME 4 REPS
ALZATE LATERALI	3	12-15	45"	2" PAUSA IN ALTO
STEP UP	3	12 A LATO		CIRCUITO CLASSICO: 5 PULSE FINALI SU ULTIME 5 REPS DEI GLUTE KICKBAKS
SQUAT + CALF RISE	3	15		
CURL BICIPITI	3	5		
GLUTE KICKBACK	3	15 A LATO + 5 PULSE	75-120"	

GIORNO 2 DEFATICAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
STRETCH QUADRICIPITE IN PIEDI	1 A LATO	30"	15"
CAT-COW LENTO	10 RESPIRI	30"	15"
STRETCH TRICIPITI SOPRA LA TESTA	1 A LATO	30"	15"
RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA SUPINA	1	5 MINUTI	

SETTIMANA 7

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

SETTIMANA 8

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

GIORNO 3 RISCALDAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
HIGH KNEES	2	30"	30"
TOE TOUCHES	2	1'	30"
ARM CIRCLES	2	15	30"
SLANCI POSTERIORI	2	10 A LATO	30"

GIORNO 3 ALLENAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest	Note
SQUAT		15		CIRCUITO AMRAP 12', AL TERMINE DEI QUALI ESEGUI IL RECUPERO
PUSH UP		8		
BENT OVER ROW		12		
CRUNCH		10	120"	
GLUTE KICKBACKS	3	10 PULSE, 12 REP, 10 PULSE	30-45"	
SIDE PLANK	3	30-45" A LATO	30-45"	
CRUNCH	3	15	30-45"	
<ul style="list-style-type: none"> MOUNTAIN CLIMBERS JUMPING JACK SQUAT RUSSIAN TWIST 		<ul style="list-style-type: none"> 20 10 10 20 		3 MINUTI NON STOP

GIORNO 3 DEFATICAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
WORLD'S GREATEST STRETCH	3	30" A LATO	15"
CAT-COW	2	10 RESPIRAZIONI PROFONDE	30"
STRETCHING PETTORALI SU PARETE	2	30" A LATO	30"
GAMBE AL MURO RESPIRO CONTROLLATO	1	5 MINUTI	

SETTIMANA 7

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

SETTIMANA 8

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

RECOVERY ASSESSMENT

settimana 7

SETTIMANA:

DATA :

Recupero generale

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia e motivazione

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aderenza alla dieta

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calo di performance

SI NO

Dolori articolari

RECOVERY ASSESSMENT

settimana 8

SETTIMANA:

DATA :

Recupero generale

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia e motivazione

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aderenza alla dieta

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calo di performance

SI NO

Dolori articolari

DATA:

PROGRESSIONE

settimanale 5

SETTIMANA 9-10

Obiettivo:

rafforzare i muscoli profondi e migliorare il controllo posturale.

Tecniche introdotte:

- Isometria: mantenere la posizione (es. wall sit) per aumentare la resistenza e stabilità.
- Instabilità: esercizi su superfici morbide o a gamba singola per stimolare l'equilibrio e il core.

LA MIA SETTIMANA

LUN	Allenamento 1
MAR	Passeggiata 50'
MER	Allenamento 2
GIO	Recupero
VEN	Allenamento 3
SAB	Passeggiata 40-50' con tratti a passo veloce
DOM	Recupero

PRIORITÀ

- ✓ Prova a ridurre sale e zuccheri
- ✓ Massaggiati le gambe dopo l'allenamento
- ✓ Esci almeno una volta al giorno all'aperto
- ✓ Prenditi cura del tuo aspetto, per te stessa

OBIETTIVI

- ✓ Ringrazia il tuo corpo dopo ogni sessione
- ✓ Mangia con calma, senza distrazioni
- ✓ Dai attenzione alla qualità dei tuoi progressi, non alla quantità

MOTIVAZIONE

Ogni piccolo passo costruisce un grande cambiamento

GIORNO 1 RISCALDAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
JUMPING JACKS	2	50"	30"
SQUAT	2	15	30"
PONTE GLUTEI DINAMICO CON APERTURA GINOCCHIA	2	20	30"
ARM CIRCLES + SHOULDER CIRCLES	2	15 A LATO + 10 A LATO	30"

GIORNO 1 ALLENAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest	Note	
GLUTE MARCH SU CUSCINO	3	15-20		CIRCUITO CLASSICO: NEL PONTE GLUTEI MONOPODALICO TENUTA DI 3" IN ALTO AD OGNI RIPETIZIONE	
PLANK CON REACH ALTERNATO	3	15 TOCCHI A LATO			
PONTE GLUTEI MONOPODALICO	3	10 A LATO			
CRUNCH A BICICLETTA	3	12-15 A LATO	75"		
WALL SIT + PULSE	3	50" + 10" PULSE	45"		10" PULSE FINALE
GLUTE KICKBACK	3	15 + 10 PULSE A LATO	45"		10 PULSE A FINE SERIE X LATO
RUSSIAN TWIST	3	20 A LATO	45"		

GIORNO 1 DEFATICAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
FIGURA 4	2	30" A LATO	15"
CHILD'S POSE	2	10 RESPIRI	30"
GAMBE AL MURO RESPIRO CONTROLLATO	1	5 MINUTI	

SETTIMANA 9

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

SETTIMANA 10

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

GIORNO 2 RISCALDAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
SKIP SUL POSTO	2	45"	30"
AFFONDI LATERALI	2	12 A LATO	30"
ARM CIRCLES + SHOULDER CIRCLES	2	15 A LATO + 10 A LATO	30"

GIORNO 2 ALLENAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest	Note
DIPS	3	12-15	45-60"	TEMPO 3-0-1
BENT OVER ROW	3	15-18	45-60"	CONTROLLATO
CURL BICIPITI	3	15	45-60"	2" PAUSA IN ALTO
PUSH UP	3	12-15		CIRCUITO CLASSICO: 3 GIRI
STEP UP CON SLANCIO GINOCCHIO	3	12 A LATO		
ALZATE LATERALI	3	15	75"	
WALL ANGEL + SHOULDER RAISE	3	40" + 8 REPS		
CALF RAISE	3	20	75-120"	5" TENUTA IN ALTO OGNI REP

GIORNO 2 DEFATICAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
STRETCH QUADRICIPITE IN PIEDI	1 A LATO	30"	15"
CAT-COW LENTO	10 RESPIRI	30"	15"
STRETCH TRICIPITI SOPRA LA TESTA	1 A LATO	30"	15"
RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA SUPINA	1	5 MINUTI	

SETTIMANA 9

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

SETTIMANA 10

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

GIORNO 3 RISCALDAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
HIGH KNEES	2	30"	30"
TOE TOUCHES	2	1'	30"
ARM CIRCLES	2	15	30"
HIP CIRCLES	2	10 A LATO	30"

GIORNO 3 ALLENAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest	Note
SQUAT		18		CIRCUITO AMRAP 12', AL TERMINE DEI QUALI ESECUI IL RECUPERO
PUSH UP		10		
CRUNCH		10		
GLUTE KICKBACK		10 A LATO	120"	
SIDE PLANK DINAMICO	3	15	30-45"	
PONTE GLUTEI IN CALF RAISE	3	20	30-45"	
CRUNCH	3	15	30-45"	HOLLOW HOLD FINALE 5"
<ul style="list-style-type: none">MOUNTAIN CLIMBERSPULSE SQUATRUSSIAN TWISTPUSH UP		<ul style="list-style-type: none">2010108		3 MINUTI NON STOP

GIORNO 3 DEFATICAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
WORLD'S GREATEST STRETCH	3	30" A LATO	15"
CAT-COW	2	10 RESPIRAZIONI PROFONDE	30"
STRETCHING PETTORALI SU PARETE	2	30" A LATO	30"
GAMBE AL MURO RESPIRO CONTROLLATO	1	5 MINUTI	

SETTIMANA 9

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

SETTIMANA 10

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

RECOVERY ASSESSMENT

settimana 9

SETTIMANA:

DATA :

Recupero generale

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia e motivazione

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aderenza alla dieta

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calo di performance

SI NO

Dolori articolari

RECOVERY ASSESSMENT

settimana 10

SETTIMANA:

DATA :

Recupero generale

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia e motivazione

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aderenza alla dieta

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calo di performance

SI NO

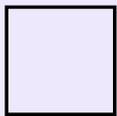
Dolori articolari

DATA:

PROGRESSIONE

settimanale 6

SETTIMANA 11-12



Obiettivo:

completare il percorso con padronanza degli esercizi, miglioramento generale della forma fisica, forza e resistenza.

Ricordati di eseguire di nuovo i test fatti ad inizio percorso!

LA MIA SETTIMANA

LUN	Allenamento 1
MAR	Passeggiata 60'
MER	Allenamento 2
GIO	Recupero
VEN	Allenamento 3
SAB	Passeggiata
DOM	Recupero

PRIORITÀ

- ✓ Ascolta musica durante l'allenamento
- ✓ Disconnettiti per 20 minuti al giorno
- ✓ Fai una beauty routine dopo la doccia
- ✓ Impara a rilassarti, anche se solo per poco

OBIETTIVI

- ✓ Riconosci i tuoi cambiamenti
- ✓ Regalati un premio per la costanza
- ✓ Pianifica come continuare il tuo percorso di benessere

MOTIVAZIONE

Sei arrivata fin qui, non fermarti adesso

GIORNO 1 RISCALDAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
JUMPING JACKS	2	50"	30"
SQUAT	2	15	30"
BIRD-DOG	2	20	30"
ARM CIRCLES + SHOULDER CIRCLES	2	15 A LATO + 10 A LATO	30"

GIORNO 1 ALLENAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest	Note
PONTE GLUTEI	3	MAX	60"	
WALL SIT	3	75"	60"	
PLANK	3	75"	60"	
CRUNCH	3	25	75"	
GLUTE KICKBACK + PULSE	3	15 + 10 PULSE A LATO		CIRCUITO CLASSICO
PLANK CON TOCCO SPALLA	3	30 TOCCHI		
RUSSIAN TWIST	3	20 A LATO	60"	
SQUAT	3	15	45"	TEMPO 3-1-1
WALL SIT + CALF RISE	3	30" + 10 REPS	45"	

GIORNO 1 DEFATICAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
FIGURA 4	2	30" A LATO	15"
CHILD'S POSE	2	10 RESPIRI	30"
GAMBE AL MURO RESPIRO CONTROLLATO	1	5 MINUTI	

SETTIMANA 11

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

SETTIMANA 12

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

GIORNO 2 RISCALDAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
SKIP SUL POSTO	2	45"	30"
AFFONDI LATERALI	2	12 A LATO	30"
ARM CIRCLES + SHOULDER CIRCLES	2	15 A LATO + 10 A LATO	30"

GIORNO 2 ALLENAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest	Note
PUSH UP	3	18	45-60"	TEMPO 3-0-1
BENT OVER ROW	3	18	45-60"	CONTROLLATO
DIPS	3	15-18	45-60"	8" PAUSA IN BASSO ULTIMA REP
ALZATE LATERALI	3	18	45-60"	
STEP UP CON SLANCIO GINOCCHIO	3	12 A LATO		CIRCUITO CLASSICO: NEI CURL ISOMETRIA 3" IN ALTO OGNI REP
PLANK CON REACH	3	10 TOCCHI A LATO		
CURL BICIPITI	3	40" + 8 REPS	75"	

GIORNO 2 DEFATICAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
STRETCH QUADRICIPITE IN PIEDI	1 A LATO	30"	15"
CAT-COW LENTO	10 RESPIRI	30"	15"
STRETCH TRICIPITI SOPRA LA TESTA	1 A LATO	30"	15"
RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA SUPINA	1	5 MINUTI	

SETTIMANA 11

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

SETTIMANA 12

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

GIORNO 3 RISCALDAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
HIGH KNEES	2	30"	30"
TOE TOUCHES	2	1'	30"
ARM CIRCLES	2	15	30"
HIP CIRCLES	2	10 A LATO	30"

GIORNO 3 ALLENAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest	Note
SQUAT		18		CIRCUITO AMRAP 12', AL TERMINE DEI QUALI ESEGUI IL RECUPERO
PUSH UP		10		
CRUNCH A BICICLETTA		8 A LATO		
GLUTE KICKBACK		10 A LATO	120"	
WALL SIT	3	60"	45-60"	
PONTE GLUTEI IN CALF RAISE + APERTURA GINOCCHIA	3	15	45-60"	
SIDE PLANK	3	40-45"	30-45"	
HOLLOW HOLD	3	20-40"	45-60"	

GIORNO 3 DEFATICAMENTO

Esercizio	Serie	Reps	Rest
WORLD'S GREATEST STRETCH	3	30" A LATO	15"
CAT-COW	2	10 RESPIRAZIONI PROFONDE	30"
STRETCHING PETTORALI SU PARETE	2	30" A LATO	30"
GAMBE AL MURO RESPIRO CONTROLLATO	1	5 MINUTI	

SETTIMANA 11

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

SETTIMANA 12

**Feedback
post-
allenamento**

DOMS post-esercizio (1-10)

Prestazione percepita (1-10)

Fatica generale (1-10)

RECOVERY ASSESSMENT

settimana 11

SETTIMANA:

DATA :

Recupero generale

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia e motivazione

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aderenza alla dieta

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calo di performance

SI NO

Dolori articolari

RECOVERY ASSESSMENT

settimana 12

SETTIMANA:

DATA :

Recupero generale

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia e motivazione

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aderenza alla dieta

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calo di performance

SI NO

Dolori articolari

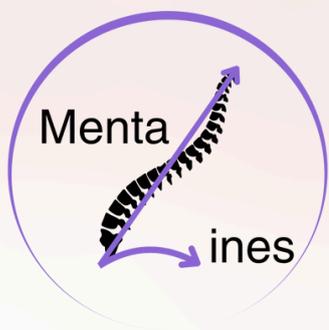
Complimenti, ce l'hai fatta! Sei arrivata alla fine di questo percorso di allenamento e vorrei farti i miei più sinceri auguri e complimenti. Hai portato a termine qualcosa che tante persone iniziano ma solo poche riescono davvero a completare: hai scelto di investire su te stessa, sulla tua salute e sul tuo benessere. Questo è un traguardo importante, e ne devi essere fiera.

Ma il bello è che questo è solo l'inizio! Se hai trovato beneficio e soddisfazione in questo percorso gratuito, sappi che possiamo aiutarti a crescere ancora di più. Attraverso il servizio di coaching online o le nuove schede di allenamento che pubblicheremo presto, potrai ricevere programmi personalizzati, supporto continuo, strategie su misura e motivazione extra per portare i tuoi risultati a un livello ancora più alto.

Resta connessa, non fermarti qui: hai già dimostrato di potercela fare. Ora è il momento di continuare a brillare! Se vuoi, saremo felici di accompagnarti ancora, passo dopo passo, verso nuovi traguardi. Grazie di cuore per averci scelti: il meglio deve ancora venire!

COMPENDIO

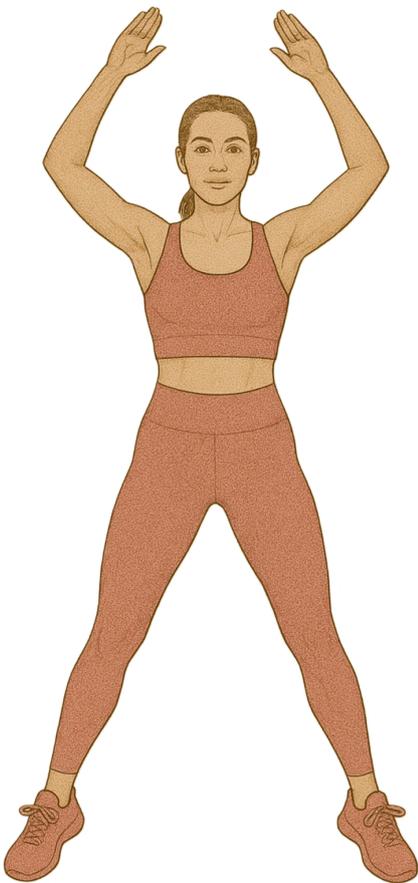
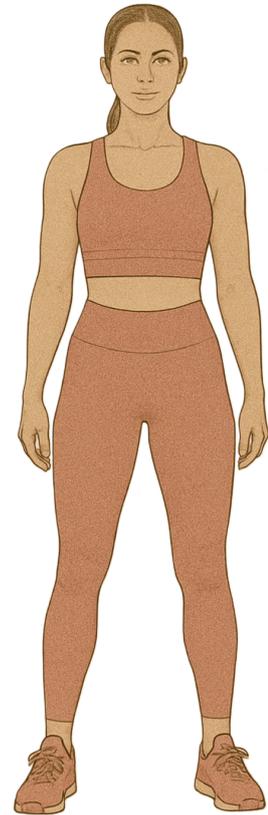
E
S
E
R
C
I
Z
I



TUTTE LE IMMAGINI SONO SOGGETTE A
COPYRIGHT

JUMPING JACKS

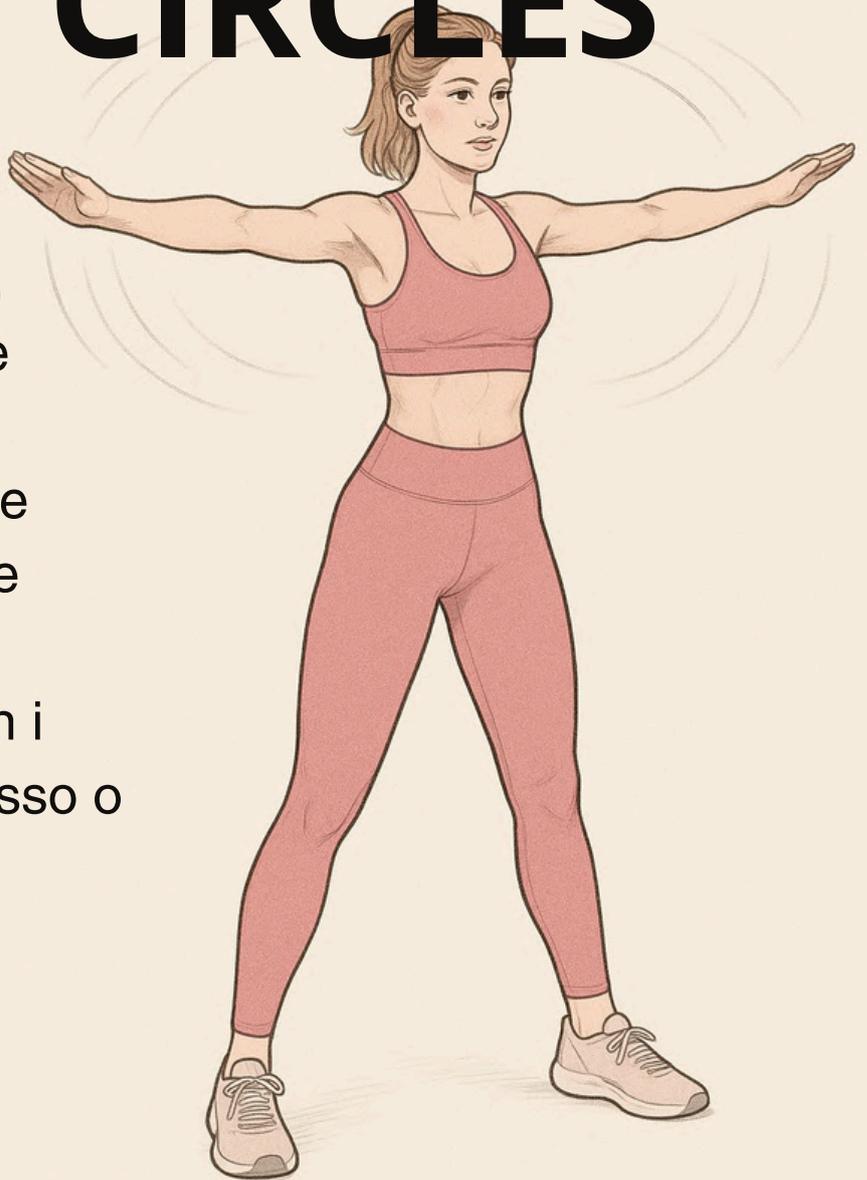
- In piedi, gambe unite e braccia lungo i fianchi.
- Mantieni il petto aperto, la schiena dritta e lo sguardo rivolto in avanti.



- Salta aprendo contemporaneamente le gambe lateralmente, portandole a una distanza leggermente superiore alla larghezza delle spalle.
- Nello stesso tempo, solleva le braccia lateralmente fino a portare le mani sopra la testa (le braccia possono leggermente toccarsi in alto o restare parallele).
- Salta di nuovo riportando i piedi uniti e le braccia lungo i fianchi, tornando alla posizione iniziale.

ARM CIRCLES

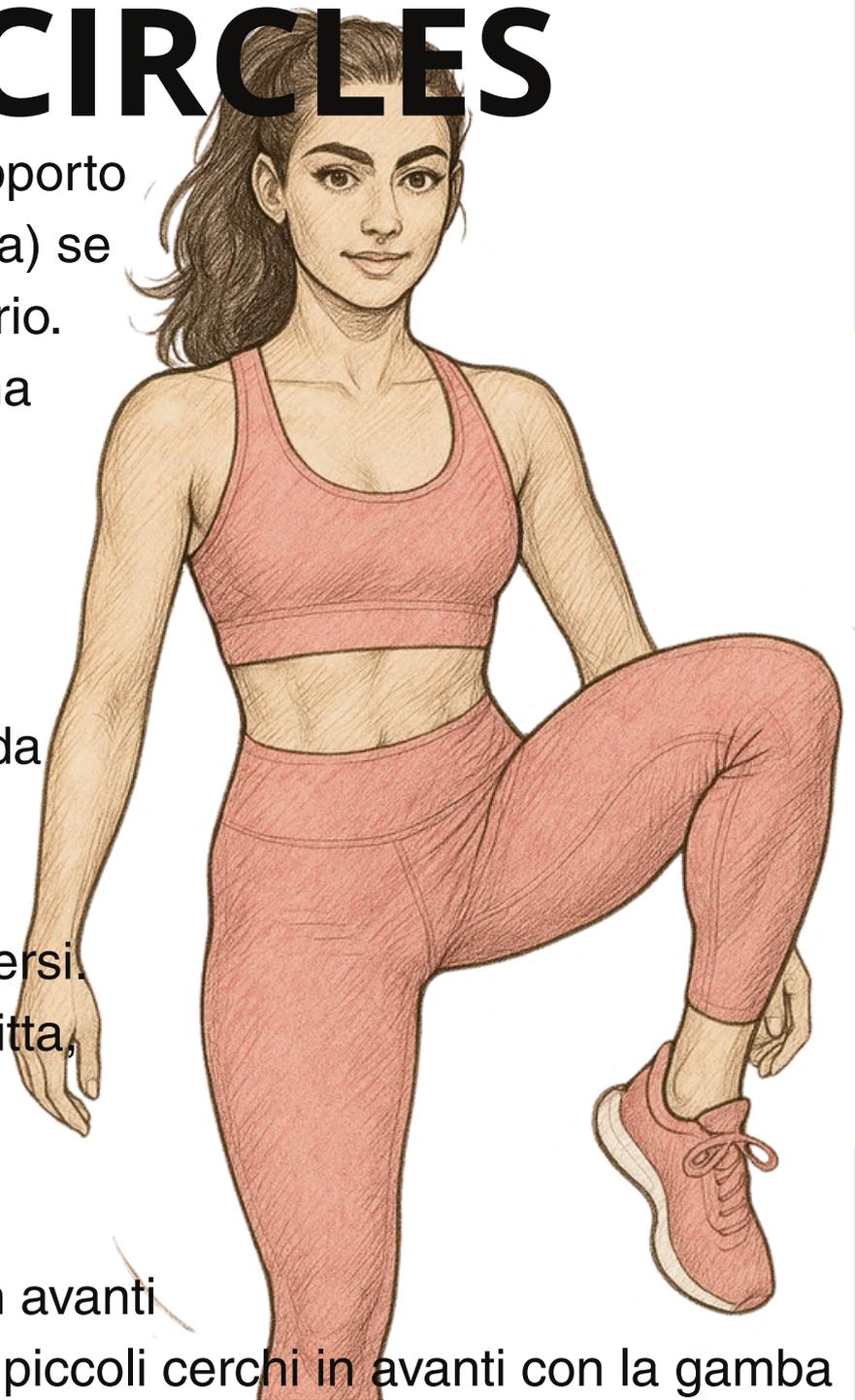
- In piedi, gambe alla larghezza delle anche, ginocchia leggermente flesse.
- Allunga lateralmente le braccia all'altezza delle spalle, mantenendole parallele al suolo e con i palmi rivolti verso il basso o leggermente in avanti.
- Spalle rilassate, petto aperto, core attivo.



- Esecuzione – avanti
- Inizia a disegnare piccoli cerchi in avanti con le braccia, muovendole in modo controllato e fluido.
- Dopo alcune ripetizioni, amplia gradualmente l'ampiezza dei cerchi, senza perdere il controllo.
- Esecuzione – indietro
- Completa il primo set, poi ripeti lo stesso movimento invertendo la direzione: cerchi all'indietro, sempre iniziando piccoli e poi più ampi.
- Mantieni braccia distese ma non rigide durante tutto il movimento.

LEG CIRCLES

- In piedi, vicino a un supporto stabile (es. muro o sedia) se necessario per l'equilibrio.
- Appoggia il peso su una gamba, mantenendo il ginocchio leggermente flesso.
- L'altra gamba è leggermente sollevata da terra, distesa o con il ginocchio leggermente piegato, pronta a muoversi.
- Core attivo, schiena dritta, spalle rilassate.



- Esecuzione – cerchi in avanti
- Comincia a disegnare piccoli cerchi in avanti con la gamba sollevata, partendo dall'anca.
- Mantieni il movimento controllato e regolare, senza sbilanciarti o dondolare il busto.
- Dopo alcune ripetizioni, aumenta gradualmente l'ampiezza del cerchio se riesci a mantenere la stabilità.
- Esecuzione – cerchi indietro
- Dopo aver completato le ripetizioni in avanti, ripeti l'esercizio ruotando la gamba nella direzione opposta (all'indietro), mantenendo lo stesso controllo.

PONTE GLUTEI DINAMICO

- Sdraiati sulla schiena, gambe piegate, piedi appoggiati a terra alla larghezza del bacino e vicini ai glutei.
- Braccia distese lungo i fianchi, palmi rivolti verso il basso.
- Collo rilassato, mento leggermente retratto per mantenere l'allineamento cervicale.
- Attiva il core prima di iniziare il movimento.



- Spingi con i piedi sul pavimento e solleva il bacino verso l'alto in modo controllato.
- Salendo, contrai forte i glutei e mantieni la schiena neutra (non iperestesa).
- Il corpo deve formare una linea retta dalle spalle alle ginocchia in cima al movimento. Contrai i glutei.
- Scendi lentamente, srotolando la colonna vertebra per vertebra, fino a tornare alla posizione iniziale.

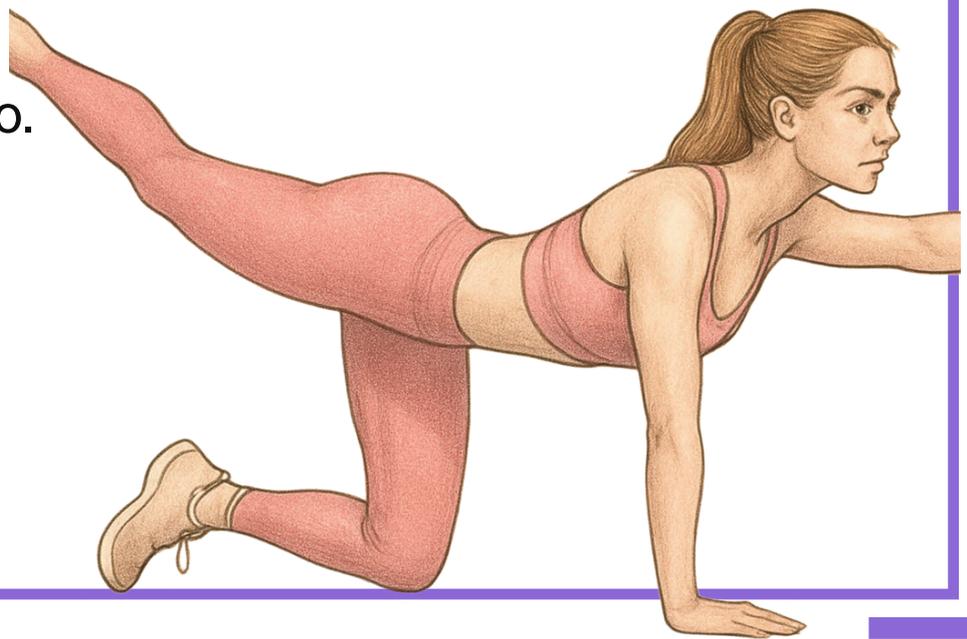


BIRD DOG

- In quadrupedia, con le mani sotto le spalle e le ginocchia sotto le anche.
- Mantieni la colonna in posizione neutra, sguardo rivolto verso il pavimento.
- Attiva il core e stabilizza il bacino prima di iniziare.



- Estendi simultaneamente il braccio destro in avanti e la gamba sinistra all'indietro.
- Mantieni entrambe le estremità alla stessa altezza del tronco, formando una linea retta dal tallone alla mano.
- Evita di ruotare il bacino o aprire il fianco: i fianchi devono restare paralleli al pavimento.
- Mantieni la posizione per 1-2 secondi, concentrandoti sull'attivazione di gluteo e core.
- Ritorna lentamente alla posizione iniziale controllando il movimento.
- Ripeti con l'altro lato.



WALL SIT (BRACCIA IN ALTO)

- Appoggia la schiena a una parete, con i piedi distanziati tra loro quanto le anche, e leggermente in avanti rispetto al muro (circa 40–50 cm dalla parete).
- Le gambe sono piegate a 90 gradi, come se fossi seduto su una sedia invisibile.
- La zona lombare, dorsale e la testa devono essere aderenti alla parete.
- Porta le braccia in alto, tese sopra la testa, con i pollici rivolti verso il muro o le mani leggermente più larghe delle spalle.
- Esecuzione
- Mantieni la posizione isometrica, con le cosce parallele al suolo, per tutta la durata del tempo previsto.
- Le braccia restano sollevate per tutto l'esercizio, cercando di tenerle aderenti al muro o il più vicino possibile, mantenendo le spalle basse e rilassate.
- Attiva il core, i quadricipiti e i glutei, distribuendo il peso su entrambi i piedi.



PLANK CON TOCCO SPALLA

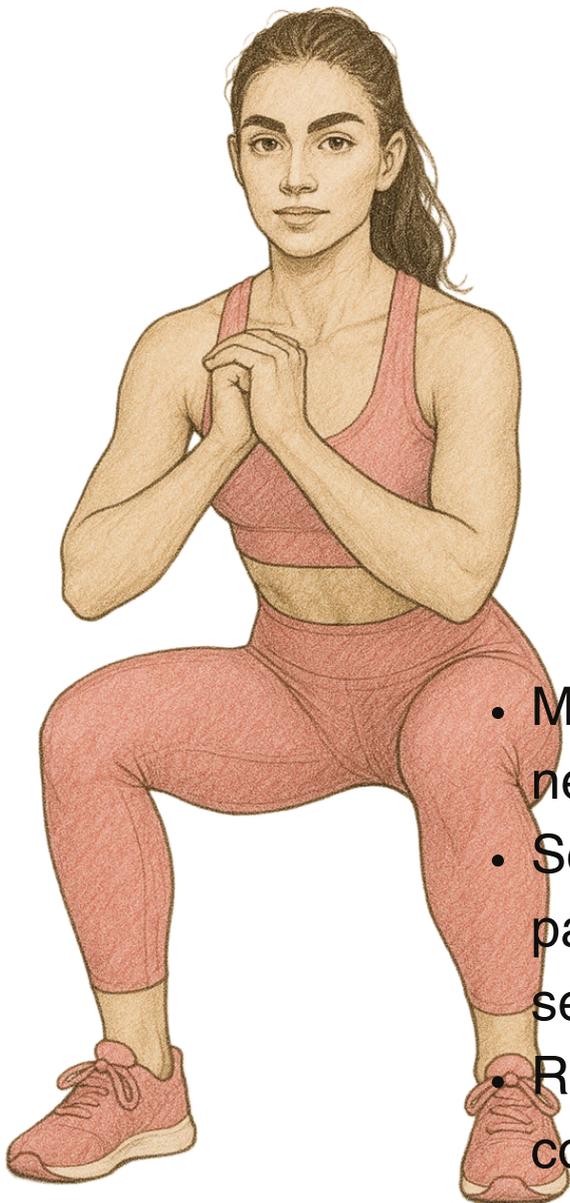
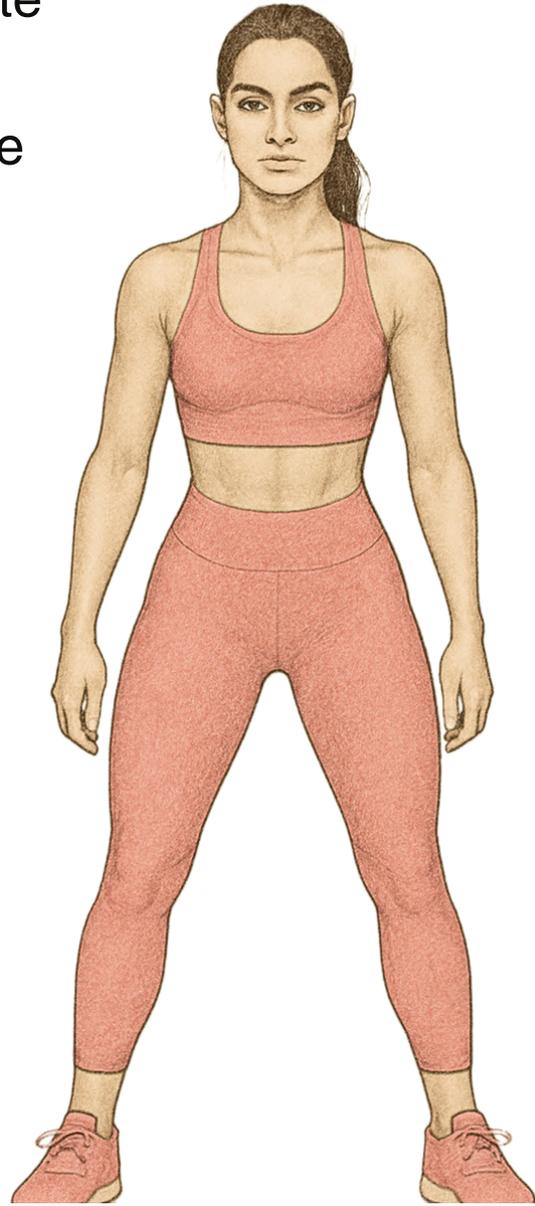
- Parti in plank alto (posizione di push-up), con:
- Mani sotto le spalle, dita ben aperte e palmi saldi a terra
- Braccia tese, spalle attive
- Piedi leggermente più larghi delle anche per maggiore stabilità
- Corpo in linea retta dalla testa ai talloni
- Core e glutei contratti per evitare cedimenti o rotazioni



- Solleva una mano e tocca la spalla opposta (es. mano destra su spalla sinistra), senza ruotare il bacino o spostare il tronco.
- Riporta lentamente la mano a terra.
- Ripeti con l'altro lato, alternando i tocchi.
- Mantieni il bacino stabile e i fianchi paralleli al pavimento per tutta la durata dell'esercizio.
-

SQUAT

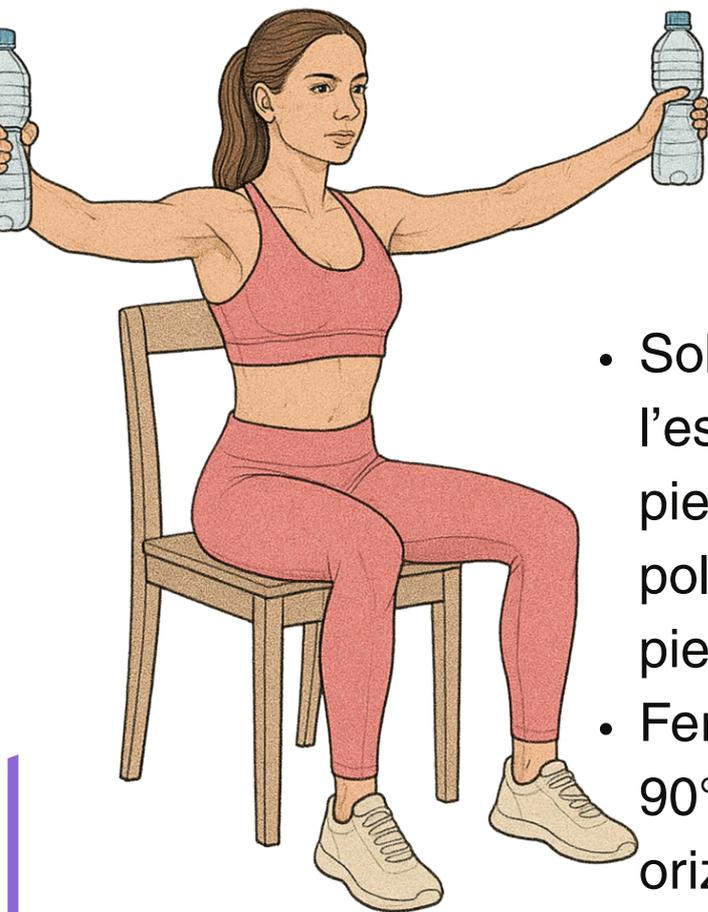
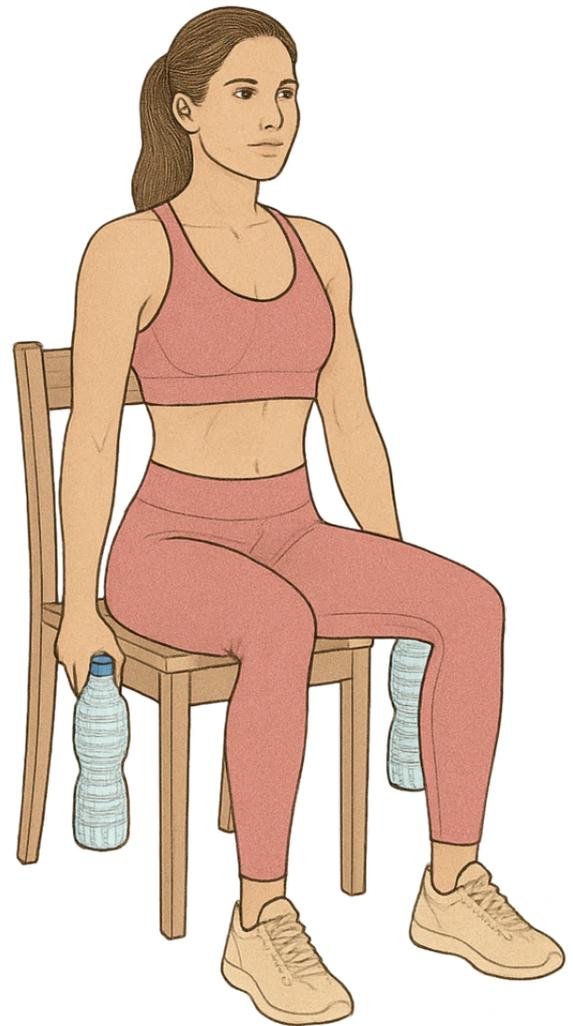
- In piedi, gambe leggermente più larghe delle anche, punte dei piedi leggermente ruotate verso l'esterno.
- Scendi piegando le ginocchia e spingendo i glutei all'indietro come se stessi per sederti.



- Mantieni il petto aperto, la schiena neutra e lo sguardo in avanti.
- Scendi fino a che le cosce sono parallele al suolo o quanto possibile senza perdere l'allineamento.
- Risali spingendo con tutto il piede, e contrai i glutei in cima.

ALZATE LATERALI

- Impugna due bottiglie d'acqua, manubri leggeri o elastici (in alternativa), con le braccia distese lungo i fianchi, palmi rivolti verso l'interno.
- Mantieni il busto eretto, spalle basse e addome attivo.



- Solleva lentamente le braccia verso l'esterno, tenendole leggermente piegate ai gomiti e mantenendo i polsi in linea con le mani (non piegati verso l'alto o il basso).
- Fermati all'altezza delle spalle (circa 90°), senza superare la linea orizzontale.
- Abbassa le braccia lentamente alla posizione di partenza, mantenendo sempre la tensione muscolare.

CRUNCH

- Sdraiati sulla schiena su un tappetino, con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati a terra alla larghezza del bacino.
- Le mani possono essere:
 - incrociate sul petto
 - oppure dietro la testa (senza tirare il collo).
- Mantieni il mento leggermente staccato dal petto come se stessi tenendo una mela sotto il mento.
- Attiva il core prima di partire, schiacciando leggermente la zona lombare verso il pavimento.



- Contrai l'addome e solleva lentamente le spalle da terra di pochi centimetri, senza staccare la parte bassa della schiena.
- Il movimento è corto e controllato: non devi "sederti", ma sollevare solo la parte alta del busto.
- Mantieni la tensione per 1-2 secondi in alto, sentendo la contrazione dei muscoli addominali.
- Torna lentamente alla posizione di partenza senza rilassare completamente l'addome.

FIGURE 4

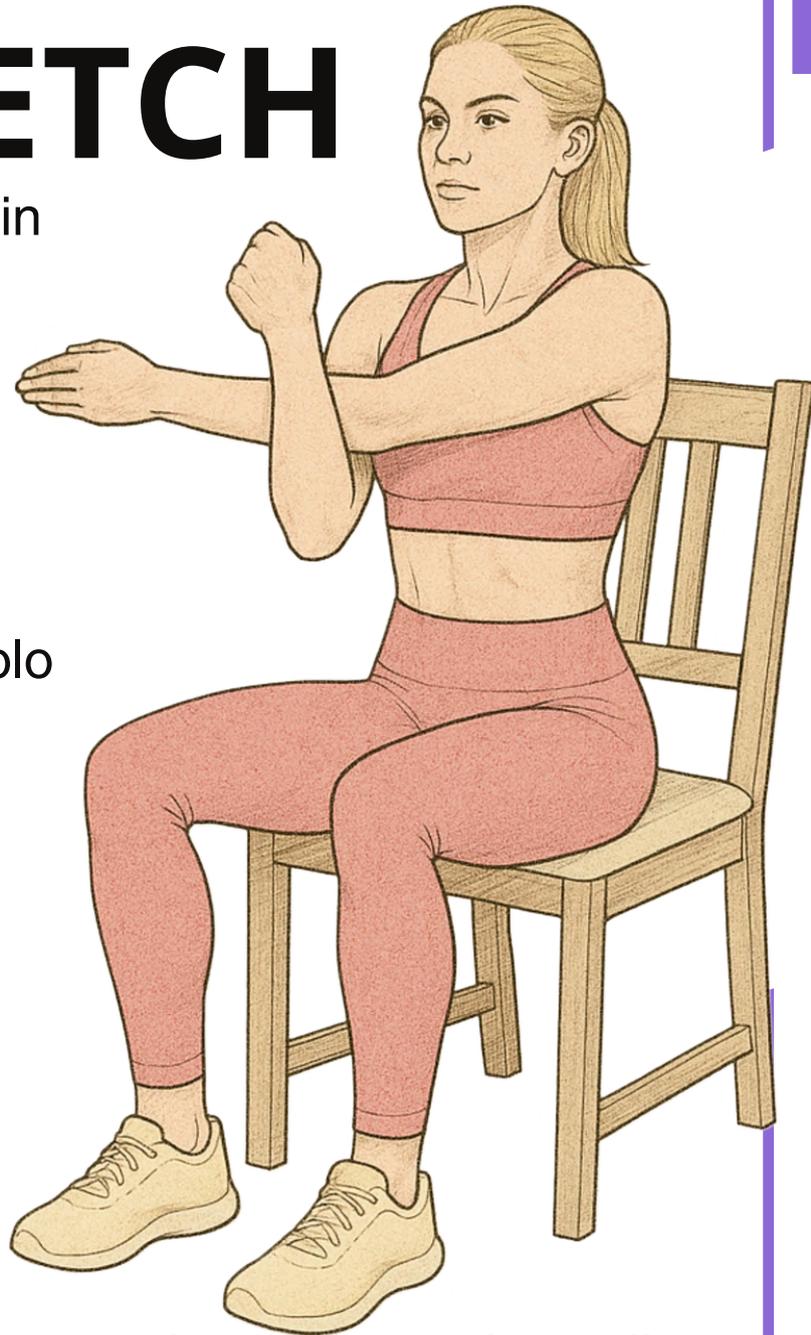
- Sdraiati sulla schiena, su un tappetino, con le ginocchia piegate e i piedi a terra.
- Solleva il piede destro e appoggia la caviglia destra sul ginocchio sinistro, formando una posizione simile al numero “4”.
- Passa le mani dietro la coscia sinistra (quella su cui poggia il piede) e intrecciale, oppure afferra lo stinco se hai maggiore mobilità.



- Tira dolcemente la gamba sinistra verso il petto, mantenendo il piede destro flesso per proteggere il ginocchio.
- Dovresti sentire un allungamento nel gluteo destro e nella parte esterna dell'anca.
- Mantieni la posizione per 30-60 secondi, respirando profondamente e rilassando le spalle e il collo.
- Rilascia lentamente e ripeti dall'altro lato.

CROSS ARM STRETCH

- In piedi oppure seduto/a in posizione eretta, con la schiena dritta e le spalle rilassate.
- Estendi un braccio (es. il destro) orizzontalmente davanti a te, mantenendolo all'altezza delle spalle.



- Porta il braccio destro attraverso il petto, verso la spalla opposta.
- Con la mano sinistra, afferra l'avambraccio destro o il tricipite, e spingi delicatamente il braccio verso il petto, senza sollevare la spalla.
- Mantieni la posizione di stretch per 20-30 secondi, sentendo un allungamento dietro la spalla destra.
- Rilassa e ripeti con l'altro lato.

CHILD'S POSE

- Mettiti in ginocchio su un tappetino, con le ginocchia leggermente aperte (alla larghezza dei fianchi o più, a seconda della mobilità).
- Tocca i piedi dietro di te, unendo gli alluci.
- Siediti lentamente sui talloni



- Porta il busto in avanti, appoggiando la fronte a terra (o su un supporto se serve).
- Allunga le braccia davanti a te, mantenendole attive con i palmi rivolti verso il basso — oppure, per una variante più rilassante, lascia le braccia lungo i fianchi, con i palmi rivolti verso l'alto.
- Respira lentamente e profondamente, rilassando completamente il corpo.

GAMBE AL MURO

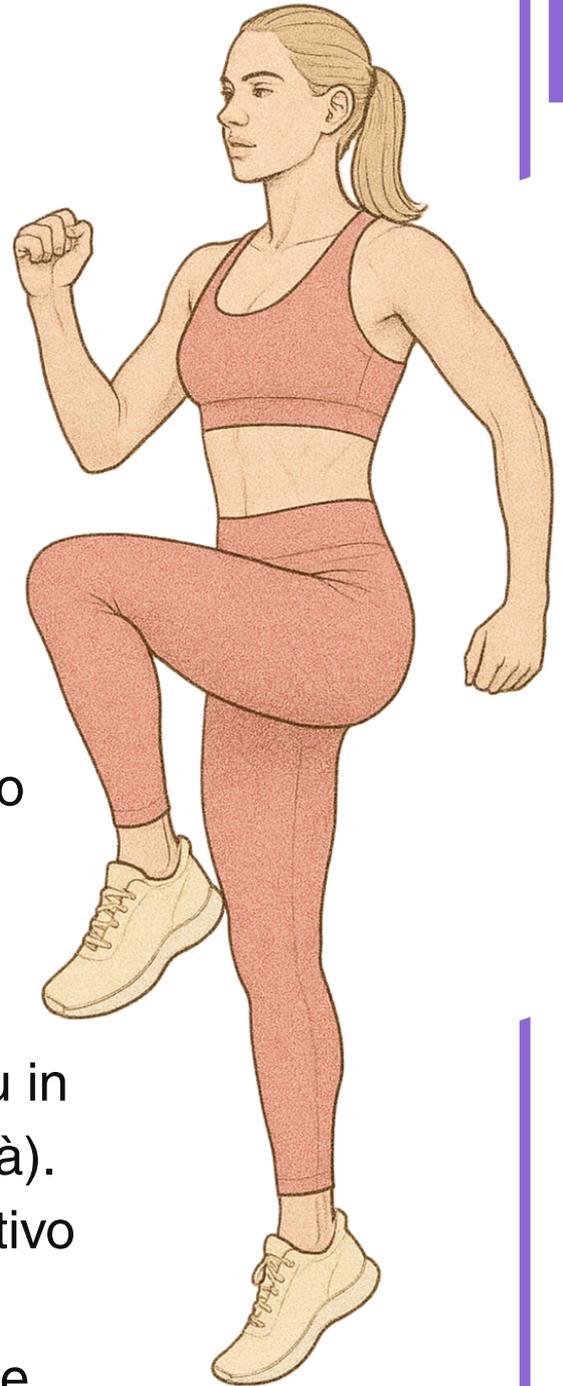
- Siediti di fianco a un muro, con un fianco a contatto della parete e le gambe piegate.
- Appoggia le mani dietro di te e, con un movimento fluido, ruota il busto portandoti a sdraiarti sulla schiena, mentre sollevi le gambe in verticale appoggiate al muro.



- Sistema il corpo in modo che i glutei siano vicini al muro (più o meno a contatto, in base alla mobilità) e le gambe distese verso l'alto, rilassate.
- Le braccia possono stare lungo i fianchi, appoggiate sull'addome, oppure in apertura laterale.
- Chiudi gli occhi, respira profondamente, e rilassati completamente nella posizione.
- Mantieni la posizione per 3-5 minuti, oppure anche più a lungo se confortevole.

SKIP

- In piedi, in posizione eretta, gambe divaricate alla larghezza delle anche, braccia rilassate lungo i fianchi.
- Piedi ben appoggiati a terra, peso distribuito sull'avampiede.
- Inizia una corsa sul posto, sollevando alternativamente le ginocchia verso l'alto.
- Ogni ginocchio dovrebbe arrivare almeno all'altezza del bacino (o il più in alto possibile in base alla tua mobilità).
- Atterra sull'avampiede, in modo reattivo e leggero, senza far rumore.
- Le braccia si muovono in opposizione rispetto alle gambe (es. ginocchio sinistro su, braccio destro avanti), in un movimento fluido e coordinato.
- Mantieni il tronco dritto, lo sguardo in avanti e il core attivo per stabilizzare.



AFFONDI LATERALI

- In piedi, gambe unite e mani sui fianchi o davanti al petto per equilibrio.
- Schiena dritta, core attivo e sguardo in avanti.



- Fai un ampio passo laterale verso destra, piegando il ginocchio destro e portando il bacino indietro e in basso, come in uno squat laterale.
- La gamba sinistra rimane tesa, con il piede ben saldo a terra.
- Il peso è centrato sul tallone della gamba piegata (destra) e il busto è leggermente inclinato in avanti, mantenendo la schiena neutra.
- Scendi finché la coscia della gamba piegata non è parallela al suolo (o quanto possibile senza perdere allineamento).
- Spingi con forza attraverso il piede della gamba destra per tornare in posizione eretta.
- Ripeti sul lato opposto alternando destra e sinistra, o completando prima tutte le ripetizioni da un lato.

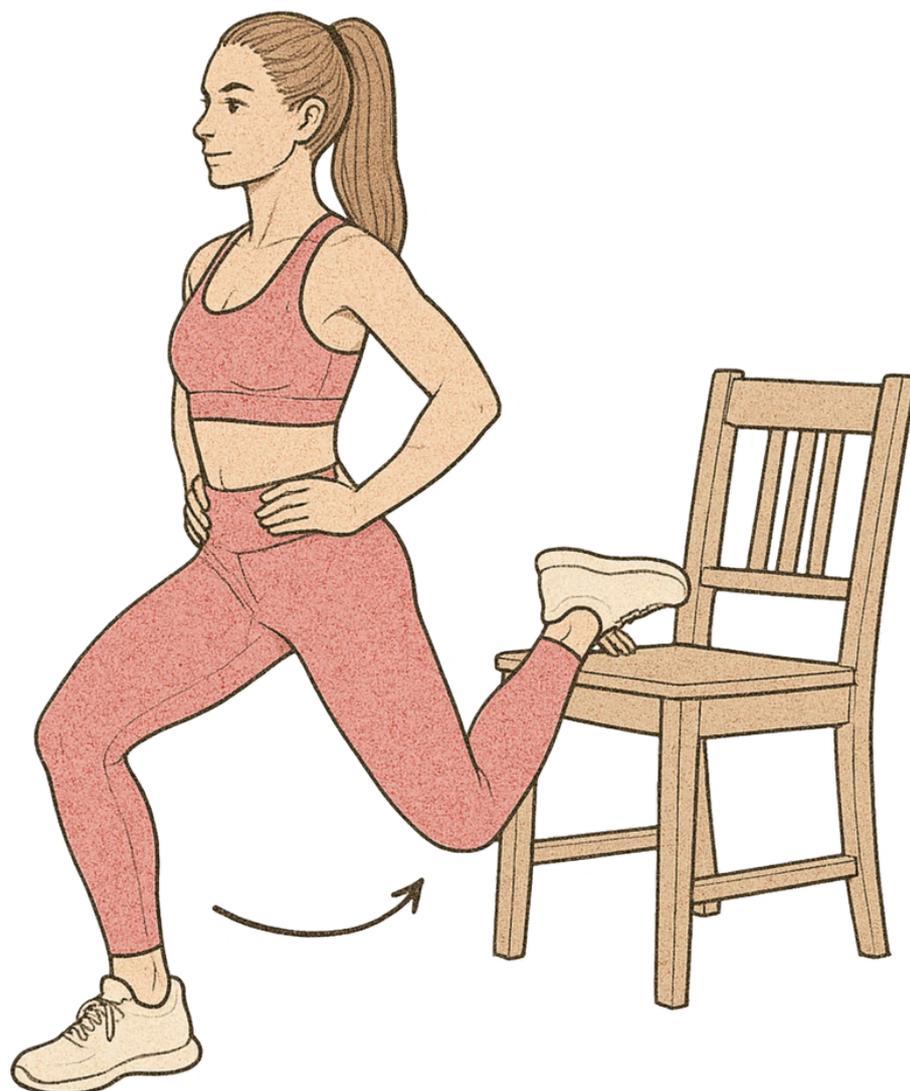
ARM SWING



- In piedi, gambe divaricate alla larghezza delle anche, ginocchia leggermente piegate.
 - Schiena dritta, core attivo, sguardo in avanti.
 - Le braccia distese lungo i fianchi, o con una mano sul fianco se esegui in modo alternato unilaterale.
-
- Solleva entrambe le braccia lateralmente e portale verso l'alto e poi in avanti, incrociandole davanti al petto (come se ti stessi abbracciando).
 - Apri le braccia di nuovo lateralmente e porta le scapole dolcemente in adduzione (spalle che si avvicinano).
 - Continua a oscillare le braccia avanti e indietro, alternando l'incrocio (una volta il braccio destro sopra il sinistro, poi il sinistro sopra il destro).
 - Il movimento deve essere fluido e controllato, non a scatti. Mantieni sempre il tronco stabile senza ruotare il busto.

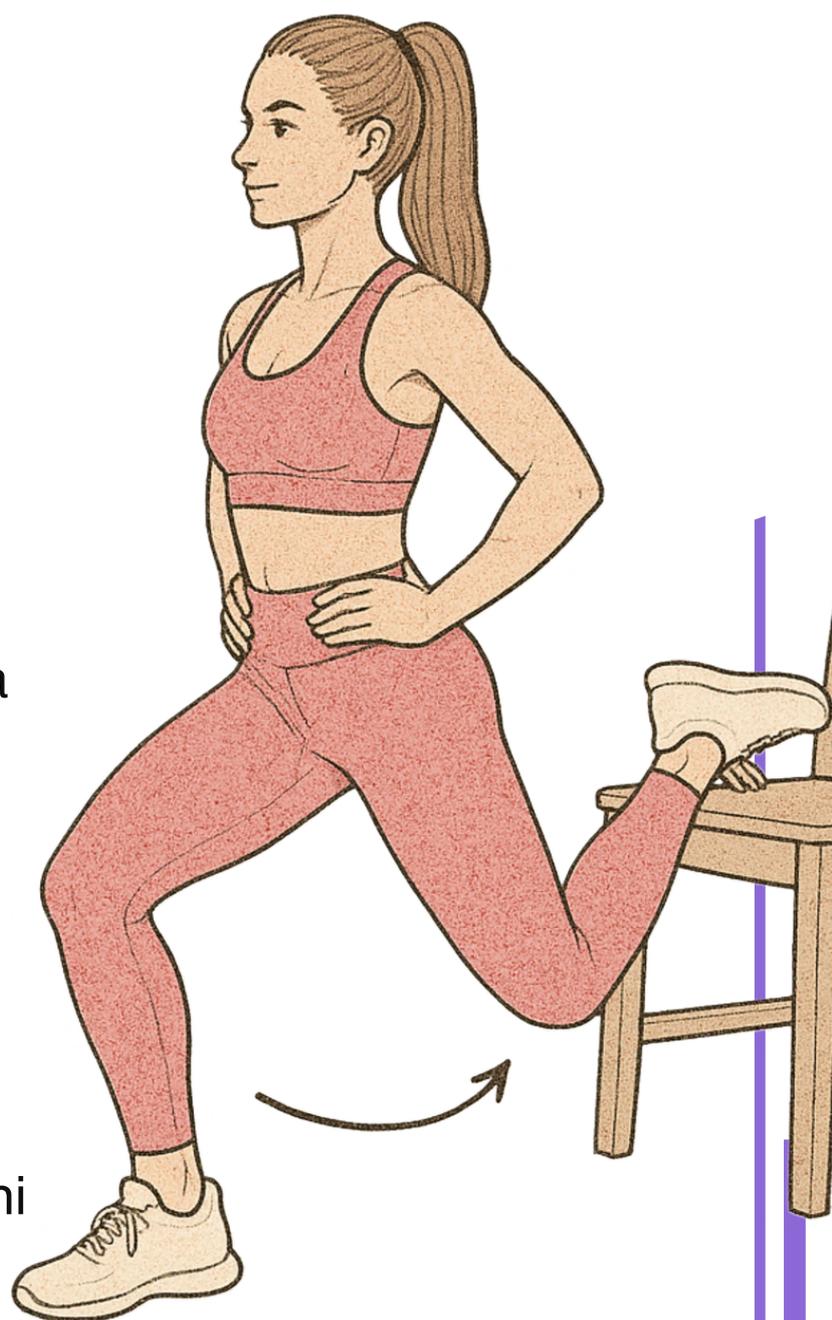
BULGARIAN SPLIT SQUAT

- Posizionati in piedi davanti a un supporto stabile (una sedia, un box, un divano basso) posto dietro di te.
- Appoggia il collo del piede posteriore (non solo le dita) sul supporto, mantenendo il piede anteriore ben saldo a terra, circa un passo ampio in avanti.
- Il piede davanti deve essere ben piantato, con il peso distribuito su tallone e avampiede.
- Mantieni il busto eretto, core attivo, mani ai fianchi, o davanti al petto (oppure con pesi se avanzato).



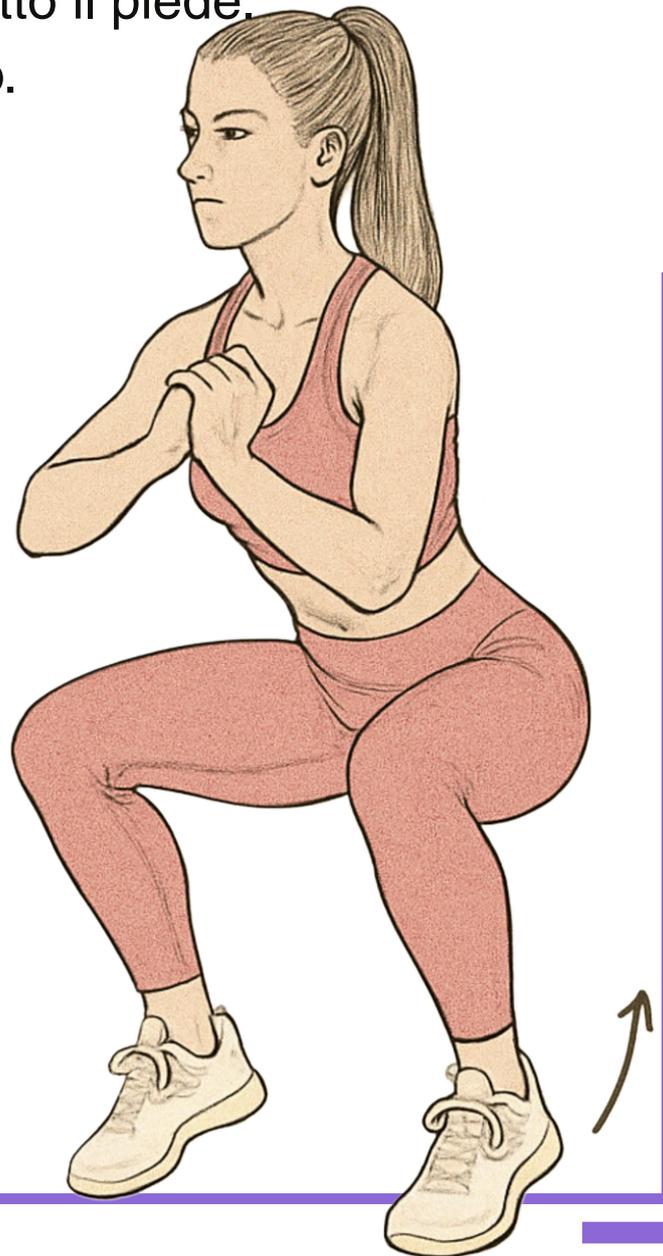
BULGARIAN SPLIT SQUAT

- Piega il ginocchio anteriore e abbassa lentamente il bacino verso il basso, mantenendo il busto verticale.
- Il ginocchio anteriore si muove verso il basso (non troppo in avanti), e quello posteriore si piega fino a sfiorare (senza toccare) il pavimento.
- Scendi fino a formare un angolo di circa 90° con il ginocchio anteriore (senza che il tallone si sollevi).
- Spingi con il piede anteriore, attivando quadricipite e gluteo, per tornare alla posizione iniziale.
- Completa tutte le ripetizioni su una gamba prima di passare all'altra.



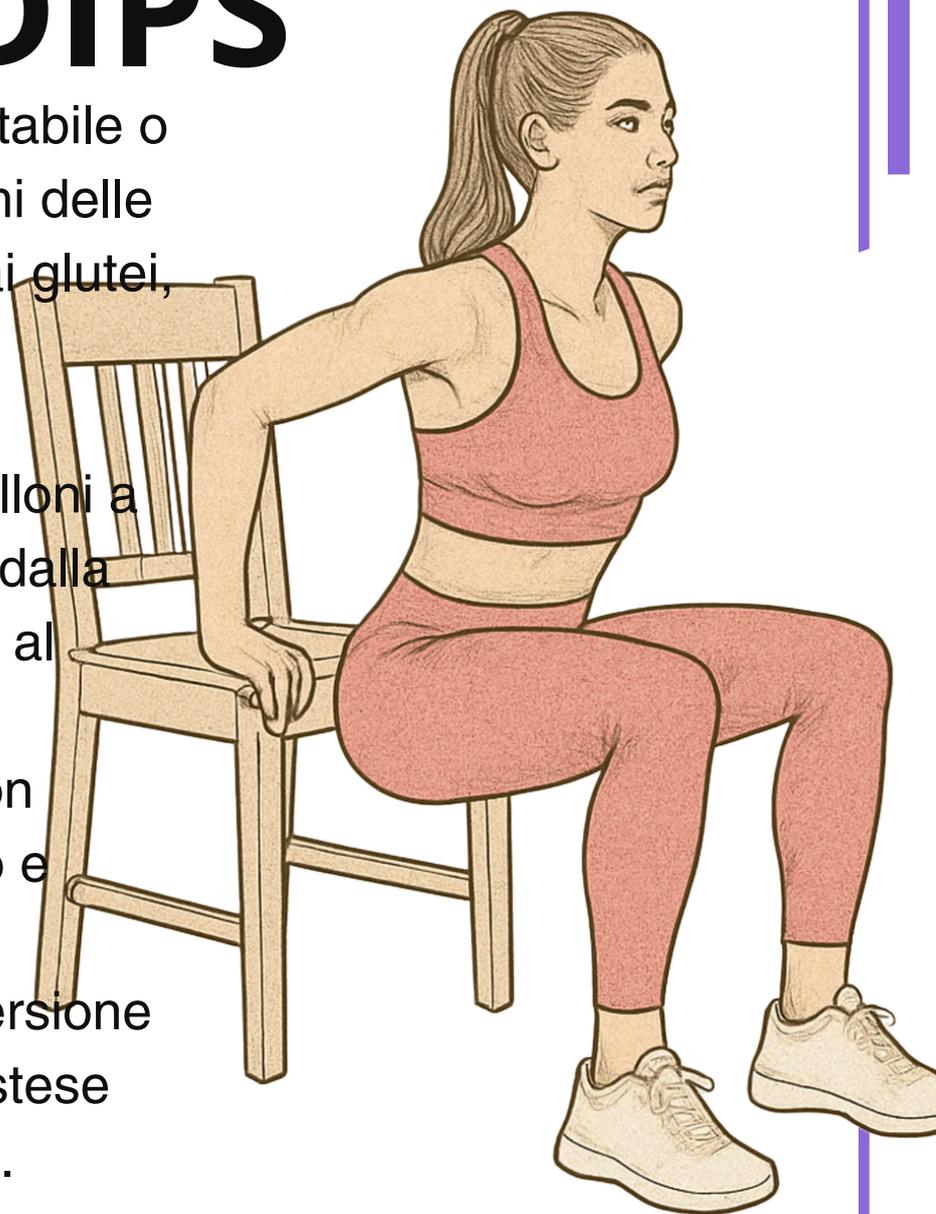
SQUAT + CALF RAISE

- Inizia eseguendo uno squat
- Una volta in accosciata profonda, mantieni la posizione ferma e stabile.
- Da lì, solleva i talloni da terra, entrando in una calf raise (alzata sui polpacci) mentre resti in accosciata.
- Mantieni l'equilibrio sul mesopiede e avampiede.
- Contrai i polpacci in alto, tenendo 1-2 secondi.
- Riabbassa lentamente i talloni a terra e poi risali dallo squat spingendo forte con tutto il piede.
- Ripeti il movimento completo.



DIPS

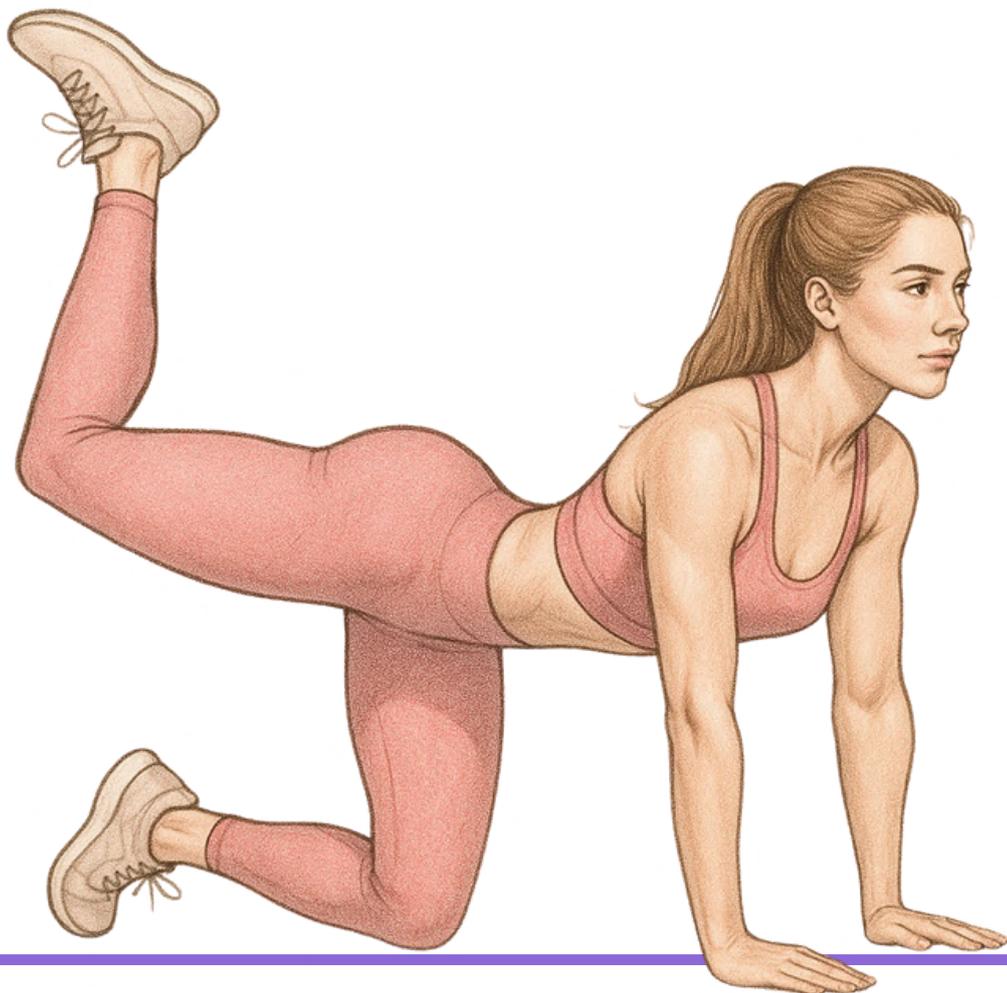
- Siediti su una sedia stabile o una panca, con i palmi delle mani poggiati vicino ai glutei, dita rivolte in avanti.
- Porta i piedi in avanti, appoggiando solo i talloni a terra e stacca i glutei dalla sedia, tenendoli vicini al bordo.
- Braccia estese ma non bloccate, petto aperto e spalle basse.
- Ginocchia piegate (versione facilitata) o gambe distese (versione più intensa).



- Fletti lentamente i gomiti mantenendoli vicini al corpo (non allargare lateralmente).
- Scendi in modo controllato fino a che i gomiti formano un angolo di circa 90°.
- Mantieni i glutei vicini alla sedia, senza scivolare in avanti.
- Da lì, spingi verso l'alto con i tricipiti, estendendo le braccia per tornare alla posizione iniziale.
- Ripeti mantenendo sempre controllo del movimento.

GLUTE KICKBACK

- Parti in quadrupedia, con le mani direttamente sotto le spalle e le ginocchia sotto i fianchi.
- Mantieni la schiena neutra, il core attivo e il collo in linea con la colonna (sguardo verso il tappetino).
- Piedi a martello o flesso.



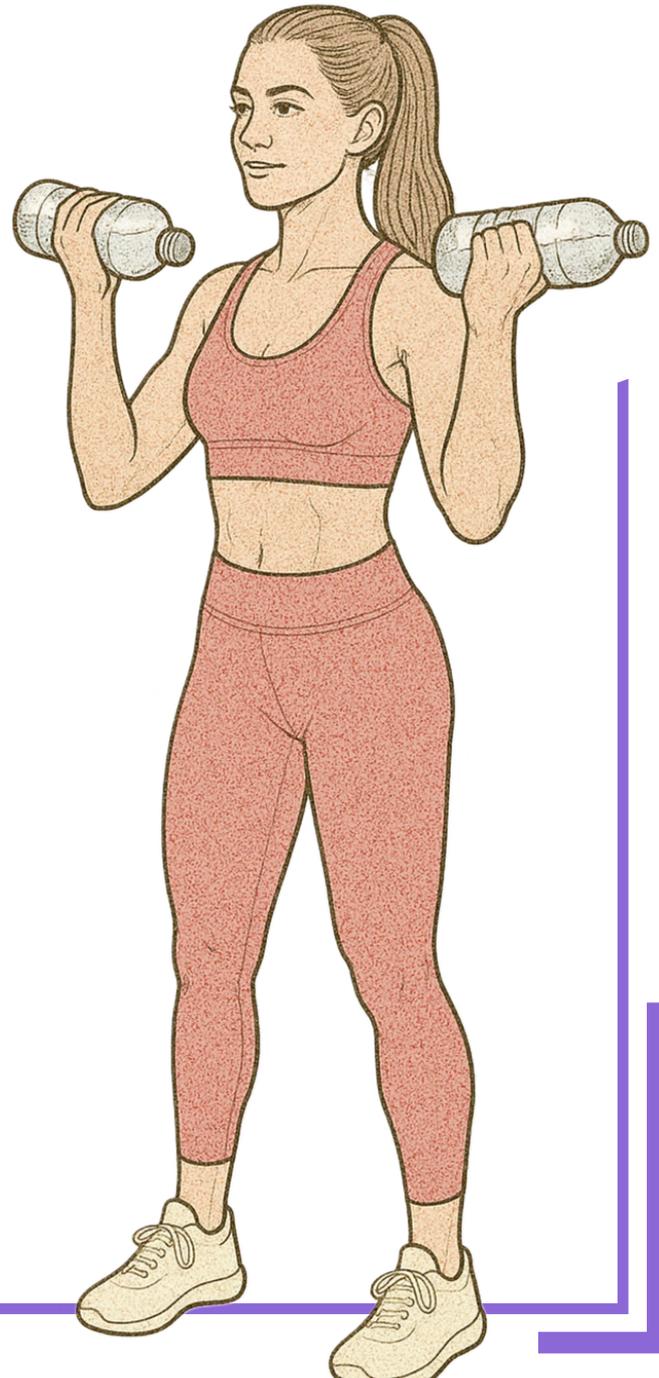
GLUTE KICKBACK

- Attiva il core per stabilizzare il bacino.
- Solleva una gamba alla volta, piegata a 90°, spingendo il piede verso l'alto e leggermente all'indietro, come se volessi "spingere il soffitto".
- Il movimento parte dal gluteo, non dalla parte bassa della schiena.
- Il piede rimane flesso, la pianta rivolta verso l'alto.
- Porta la gamba fino al punto in cui il gluteo è completamente contratto, senza inarcare la schiena o aprire il fianco.
- Mantieni una pausa di 1-2 secondi in alto per intensificare la contrazione.
- Riporta lentamente la gamba alla posizione di partenza senza appoggiare il ginocchio.
- Ripeti per tutte le ripetizioni su un lato, poi cambia gamba.

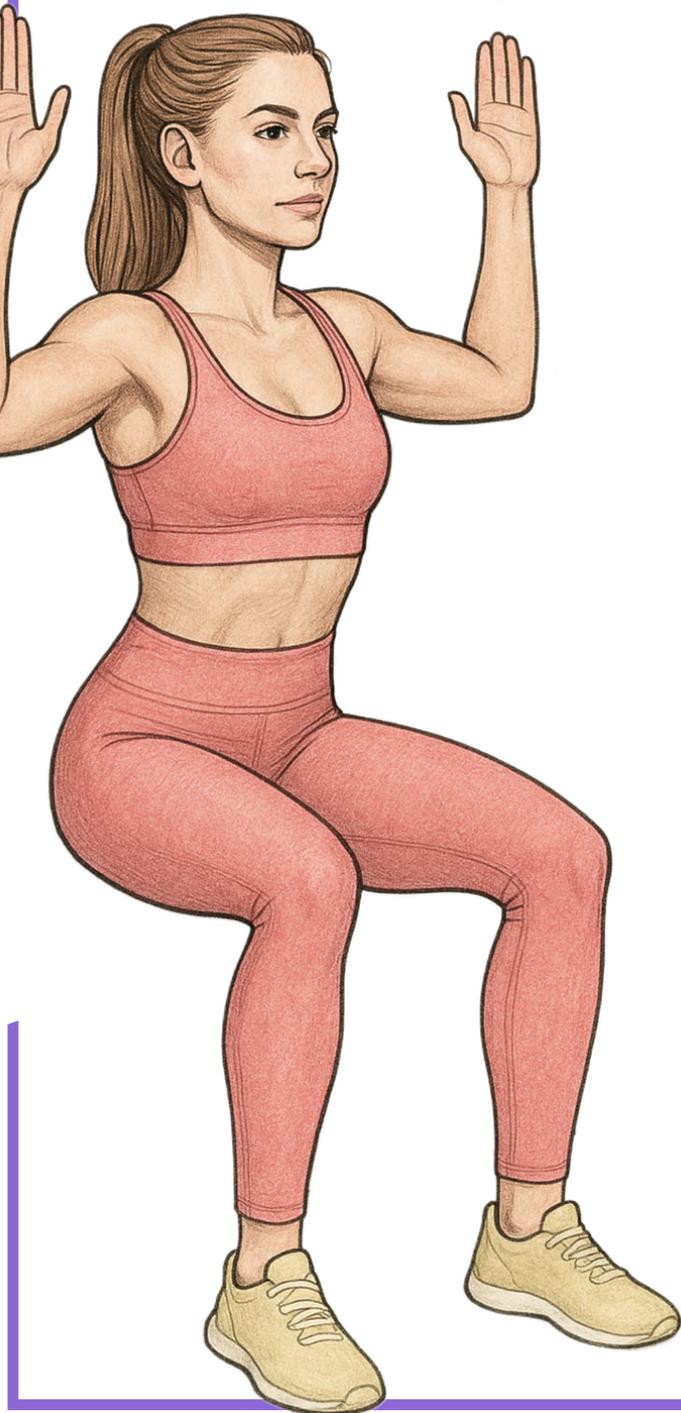


CURL BICIPITI

- In piedi, in stazione eretta, piedi alla larghezza delle anche, ginocchia leggermente flesse.
- Tieni un peso in ogni mano (manubri, bottiglie d'acqua o elastico), con le braccia distese lungo i fianchi e i palmi rivolti in avanti (presa supina).
- Spalle rilassate, scapole leggermente attivate, core contratto per mantenere la stabilità.
- Fletti lentamente i gomiti per portare i pesi verso le spalle.
- Mantieni i gomiti vicini al busto, fermi in posizione verticale.
- Il movimento deve coinvolgere solo gli avambracci, non oscillare con il corpo o le spalle.
- Quando arrivi in alto, contrai fortemente i bicipiti e mantieni la posizione per 1 secondo.
- Scendi lentamente nella fase eccentrica (discesa), controllando il movimento per circa 2-3 secondi.
- Torna alla posizione iniziale con le braccia distese, senza bloccare i gomiti.

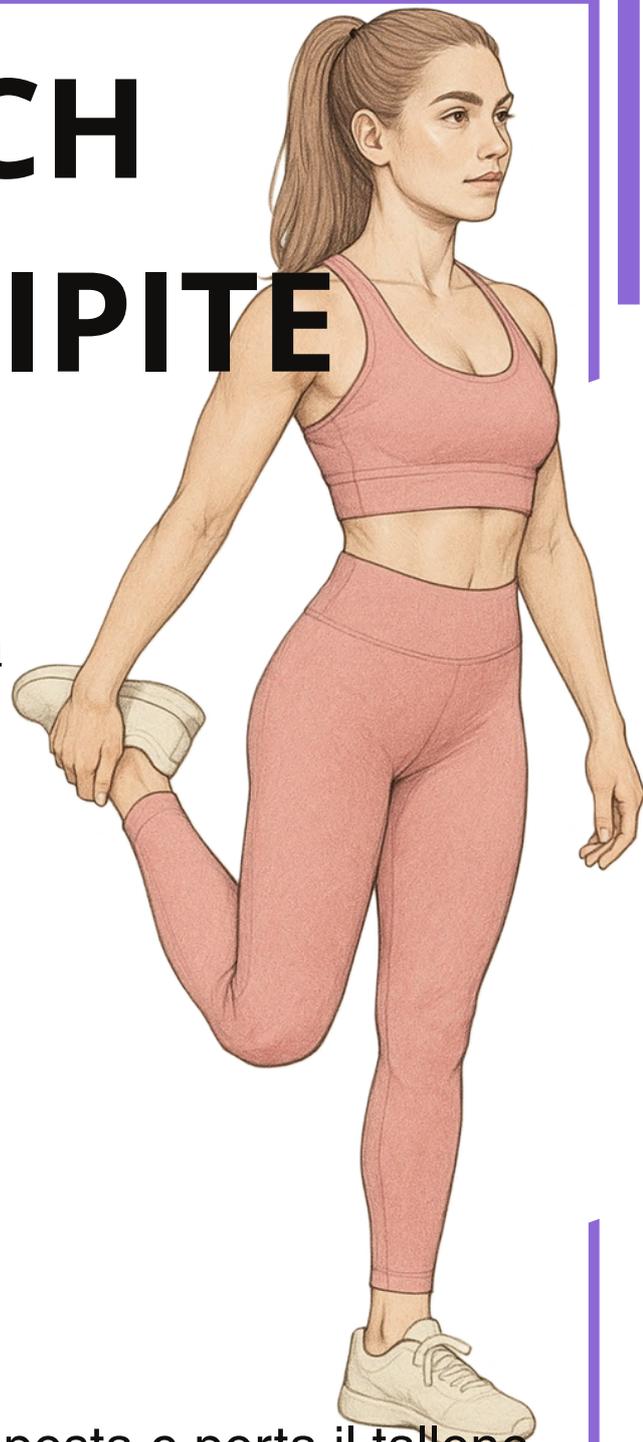


WALL ANGEL HOLD



- Dalla posizione di wallsit solleva le braccia lateralmente, flettendo i gomiti a 90°, come a formare una “W” contro il muro.
- Avambracci e dorso delle mani sono a contatto con il muro.
- Mantieni spalle basse, petto aperto, gomiti e mani ben aderenti alla parete.

STRETCH QUADRICIPITE



- Mettiti in piedi, con il busto eretto e i piedi alla larghezza del bacino.
 - Mantieni il peso distribuito su una sola gamba (la gamba d'appoggio).
 - Se necessario, appoggiati a una parete, sedia o appoggio stabile per aiutarti nell'equilibrio.
-
- Piega il ginocchio della gamba opposta e porta il tallone verso il gluteo.
 - Afferra il collo del piede o la caviglia con la mano dello stesso lato.
 - Tieni le ginocchia vicine e allineate: non aprire la gamba lateralmente.
 - Mantieni il bacino in posizione neutra o leggermente retroversa, contraendo leggermente i glutei per intensificare l'allungamento.
 - Il busto resta dritto, il petto aperto e lo sguardo in avanti.

STRETCH FEMORALI

- Siediti a terra con la schiena dritta e le gambe distese davanti a te.
- Piega una gamba e porta il piede vicino all'interno della coscia opposta, in modo che il ginocchio sia rivolto verso l'esterno.



- Flettendo il busto in avanti, cerca di avvicinare le mani verso il piede della gamba distesa, mantenendo la schiena il più possibile dritta.
- Mantieni la gamba distesa ben allungata e il piede a martello o in posizione neutra.
- Cerca di sentire un allungamento nella parte posteriore della coscia (muscoli ischiocrurali) della gamba distesa.
- Se riesci, puoi aumentare leggermente la flessione del busto senza incurvare eccessivamente la schiena, per intensificare lo stretch.
- Mantieni il busto aperto e il collo rilassato. Ripeti dall'altro lato.

STRETCH TRICIPITI

- In piedi o seduto con la schiena dritta e le spalle rilassate.
- Solleva un braccio e piega il gomito portando la mano dietro la testa, verso la scapola opposta.
- Con l'altra mano, afferra il gomito del braccio piegato sopra la testa.
- Tira delicatamente il gomito verso il basso e indietro, avvicinandolo alla testa per aumentare l'allungamento del tricipite.
- Mantieni il busto e la testa in posizione neutra, senza inclinarti lateralmente o in avanti.
- Cerca di sentire un allungamento nella parte posteriore del braccio, dal gomito fino alla spalla.
- Mantieni la posizione senza sforzare eccessivamente, mantenendo un respiro regolare e rilassato.



RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

- Sdraiati sulla schiena, preferibilmente su un tappetino o una superficie comoda.
- Piega leggermente le ginocchia tenendo i piedi appoggiati a terra alla larghezza delle anche, oppure tieni le gambe distese se preferisci.
- Appoggia una mano sul petto e l'altra sulla pancia, appena sotto le costole.

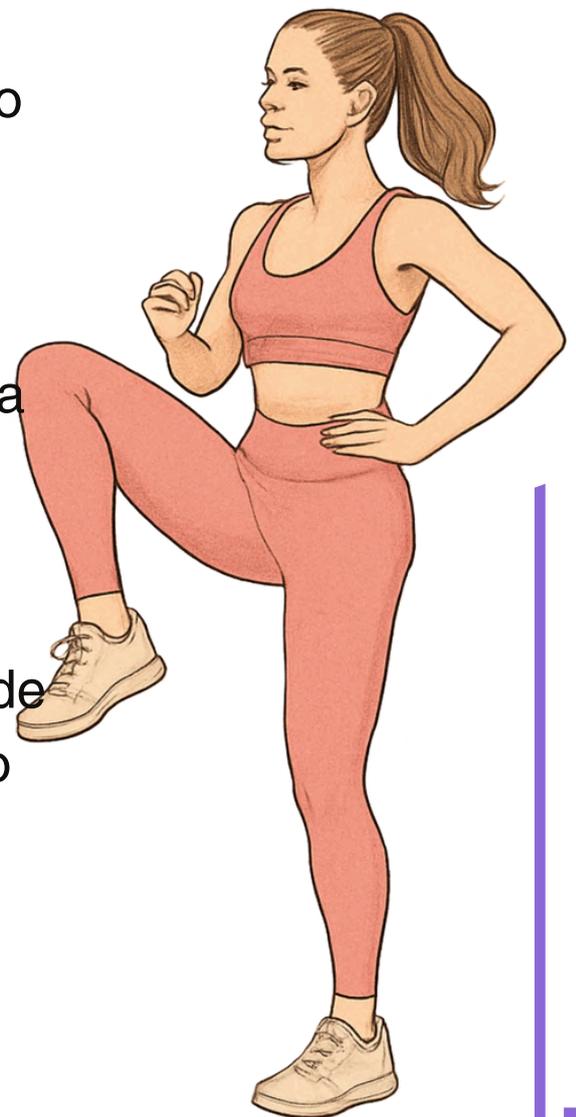


- Inspira lentamente e profondamente attraverso il naso, cercando di far espandere la pancia sotto la mano senza sollevare troppo il petto.
- Concentrati sul gonfiare l'addome verso l'alto e verso l'esterno, sentendo la mano sulla pancia alzarsi mentre quella sul petto rimane quasi ferma.
- Espira lentamente e completamente attraverso la bocca, facendo rientrare la pancia verso la colonna vertebrale.
- Continua a respirare in questo modo, mantenendo un ritmo lento e regolare.
- Cerca di rilassare spalle, collo e mascella durante tutto il movimento.

HIGH KNEES

- In piedi, piedi alla larghezza delle anche.
- Braccia lungo i fianchi o leggermente piegate con mani all'altezza dell'ombelico/petto, pronte ad accompagnare il movimento.
- Core attivo, schiena dritta, sguardo in avanti

- Inizia a correre sul posto sollevando rapidamente le ginocchia verso il petto, una alla volta.
- Porta ogni ginocchio il più in alto possibile (idealmente fino all'altezza dei fianchi), mantenendo il busto verticale e senza inclinarsi all'indietro.
- Atterra delicatamente sull'avampiede (non sui talloni) per ridurre l'impatto sulle articolazioni.
- Le braccia si muovono in sincronia con le gambe (come nella corsa) oppure restano ferme con i palmi rivolti verso il basso, fungendo da "target" per toccare con le ginocchia.
- Mantieni un ritmo sostenuto ma controllato, respirando regolarmente.



HIP CIRCLES

- In piedi, piedi alla larghezza delle anche o leggermente più larghi.
- Mani posizionate sui fianchi o con le braccia rilassate lungo i lati.
- Postura eretta: schiena dritta, spalle rilassate, sguardo in avanti.
- Inizia muovendo lentamente il bacino in movimento circolare: spingi i fianchi in avanti, poi verso un lato, indietro, quindi verso l'altro lato, descrivendo un cerchio ampio e fluido con il bacino.
- Mantieni le ginocchia leggermente piegate per favorire la mobilità e ridurre la tensione.
- Le spalle e il torace rimangono fermi: il movimento è localizzato nel bacino e nella zona lombare.
- Dopo aver completato un numero di ripetizioni in senso orario (es. 8), inverti il senso e ripeti in senso antiorario.



CAT-COW

- Mettiti in quadrupedia: mani sotto le spalle, ginocchia sotto i fianchi.
- Le dita delle mani sono aperte e ben ancorate al suolo.
- Il dorso dei piedi poggia a terra, ginocchia alla larghezza del bacino.
- Colonna in posizione neutra, sguardo rivolto a terra.

Fase “Mucca” (Cow – Estensione della colonna)

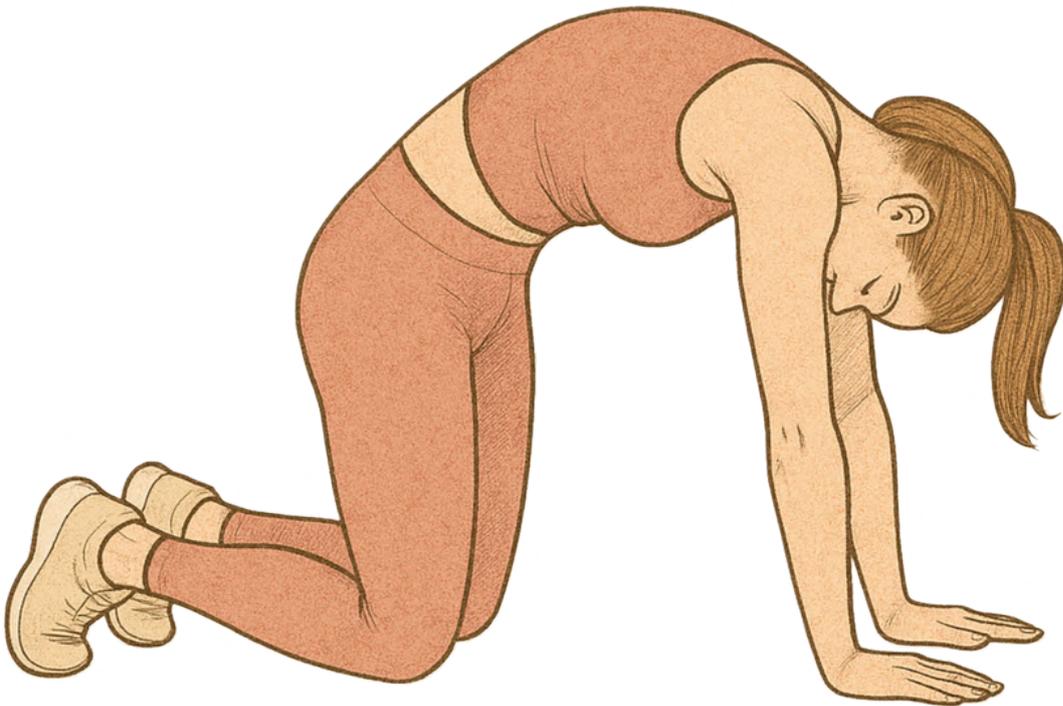
- Inspira profondamente.
- Inarca la schiena verso il basso: spingi il petto in avanti e in basso, solleva lo sguardo leggermente senza forzare il collo.
- Il coccige si solleva, creando una curva dolce lungo tutta la colonna.
- Mantieni le spalle lontane dalle orecchie e il movimento fluido



CAT-COW

Fase “Gatto” (Cat – Flessione della colonna)

- Espira completamente.
- Arrotonda la schiena verso l'alto: spingi via il pavimento con le mani, porta il mento verso il petto.
- Il coccige si “avvolge” verso l'interno, e l'ombelico si risucchia verso la colonna.
- Spingi il centro della schiena verso l'alto, creando una curva completa.



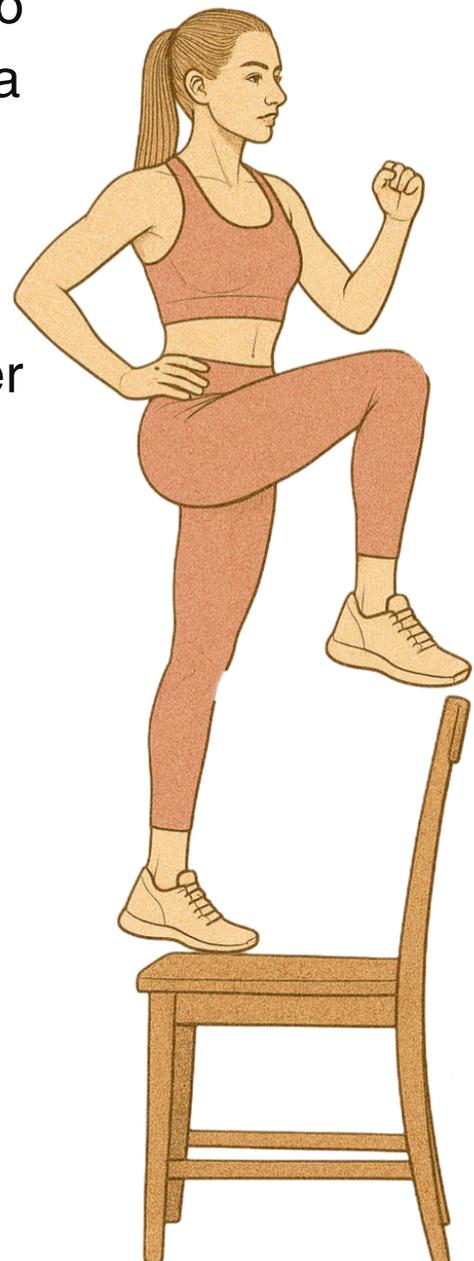
STEP UP

- Posizionati di fronte a una superficie stabile rialzata (step, panca, sedia robusta o gradino), alta circa ginocchio o appena sotto.
- Piedi alla larghezza delle anche, schiena dritta, sguardo in avanti.
- Braccia rilassate ai lati o usate per equilibrio (puoi anche tenerle ai fianchi).



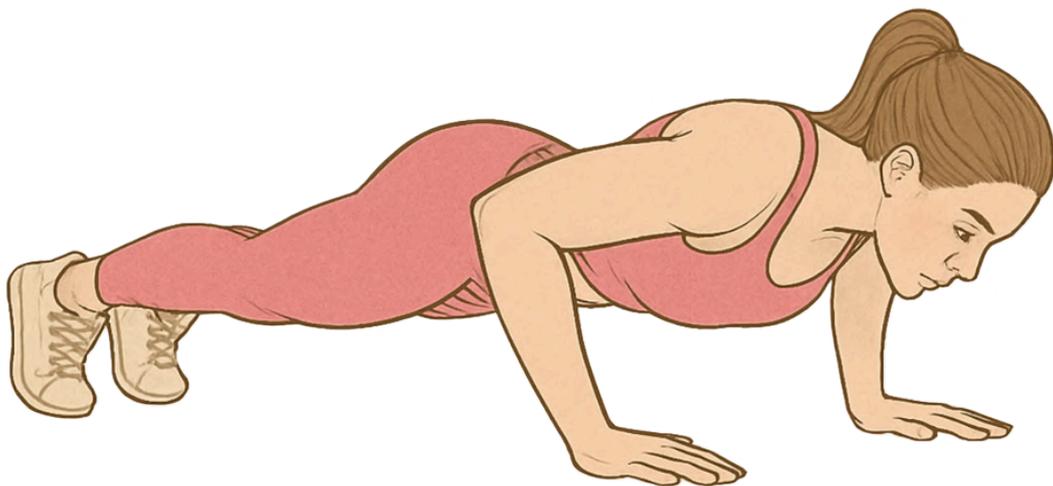
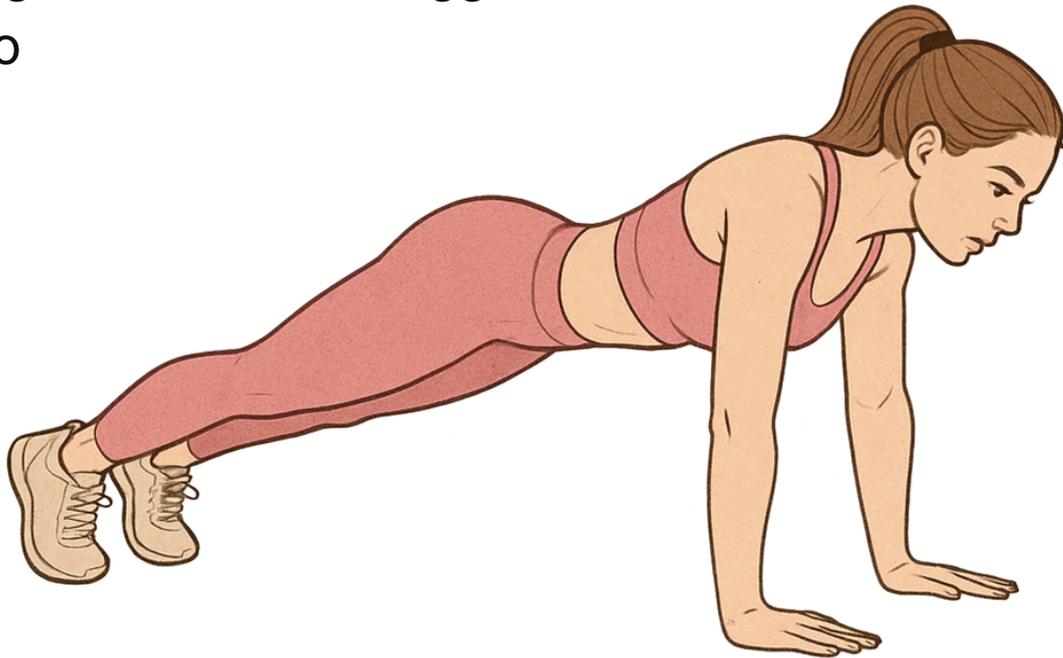
STEP UP

- Appoggia tutto il piede destro sullo step. Assicurati che sia ben piantato (tallone incluso).
- Spingi con forza attraverso il piede in appoggio, attivando gluteo e quadricipite, e sali fino a distendere completamente la gamba.
- Porta l'altra gamba (sinistra) a salire, poggiandola accanto o portandola a ginocchio alto per maggiore attivazione del core.
- Scendi in controllo, riportando prima il piede sinistro giù, poi quello destro.
- Ripeti per tutte le ripetizioni con la stessa gamba, poi cambia lato



PUSH-UP

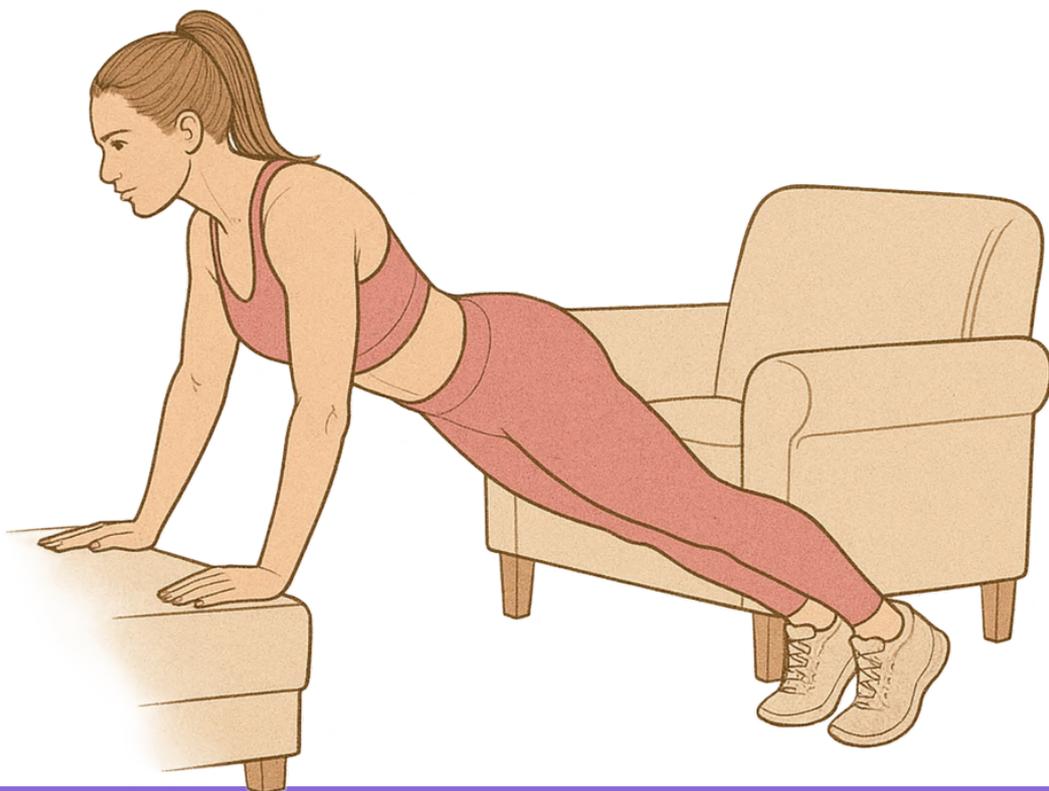
- Parti in posizione di plank, mani appoggiate a terra poco più larghe delle spalle.
- Gambe distese, piedi uniti o leggermente separati.
- Il corpo forma una linea retta dalla testa ai talloni: attiva il core, stringi i glutei e mantieni la schiena neutra.
- Lo sguardo è rivolto leggermente in avanti, non sotto il petto



PUSH-UP SU GINOCCHIA

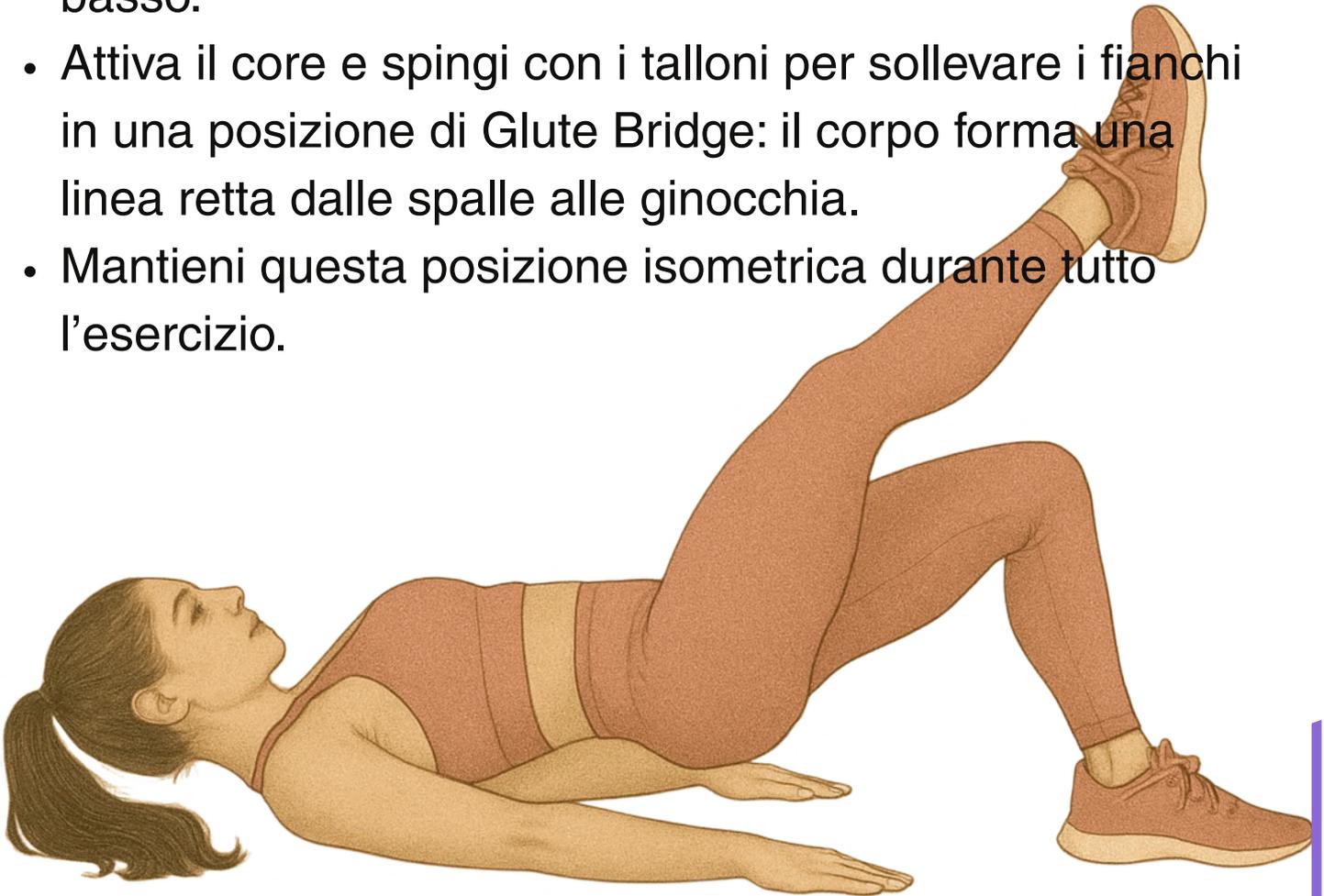


INCLINATE



GLUTE MARCH

- Sdraiati sulla schiena, ginocchia piegate, piedi appoggiati a terra alla larghezza del bacino.
- Braccia distese lungo i fianchi, palmi rivolti verso il basso.
- Attiva il core e spingi con i talloni per sollevare i fianchi in una posizione di Glute Bridge: il corpo forma una linea retta dalle spalle alle ginocchia.
- Mantieni questa posizione isometrica durante tutto l'esercizio.

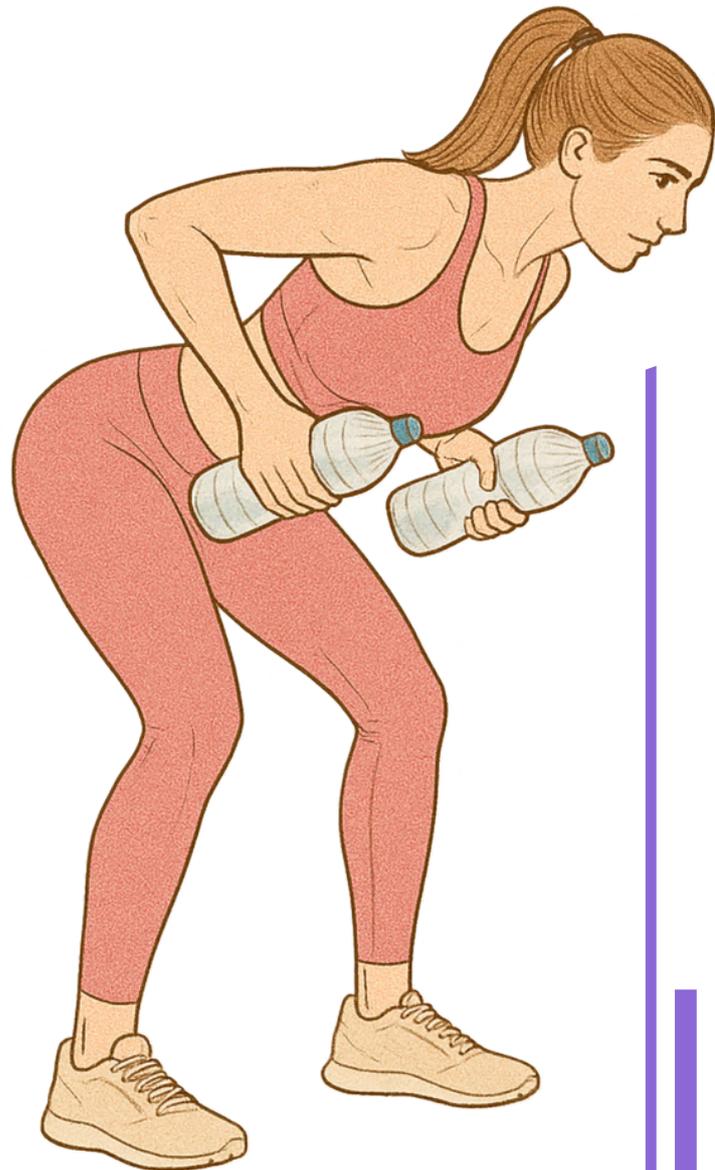


- Mantenendo i fianchi sollevati e stabili, solleva lentamente un piede da terra, piegando l'anca a circa 90°, come se stessi marciando.
- Tieni il bacino parallelo al suolo: non farlo inclinare o cedere da un lato.
- Riappoggia il piede con controllo, poi ripeti il movimento con l'altra gamba.
- Alterna le gambe, continuando il movimento di "marcia" in modo fluido ma controllato.

BENT OVER ROW

- In piedi, piedi alla larghezza delle anche, ginocchia leggermente piegate.
- Tieni una bottiglia d'acqua, uno zaino o un manubrio per mano (oppure entrambi in uno zaino afferrato per le maniglie).
- Inclina il busto in avanti a circa 45° o più (senza inarcare la schiena), mantenendo la colonna vertebrale neutra e lo sguardo verso il pavimento.
- Addome attivo, spalle lontane dalle orecchie.

- Con le braccia completamente distese verso il basso, tira il peso verso il busto, piegando i gomiti e mantenendoli vicini al corpo.
- Porta i gomiti verso l'alto e leggermente indietro, come se volessi stringere le scapole.
- Quando il peso arriva vicino al busto (zona ombelico o costole), pausa 1 secondo in contrazione.
- Rilascia lentamente tornando alla posizione di partenza con controllo.



SIDE PLANK HOLD

- Sdraiati su un fianco, gomito sotto la spalla, avambraccio perpendicolare al corpo.
- Gambe distese e impilate una sopra l'altra (oppure piede sopra piede o uno davanti all'altro per maggiore stabilità).
- Il corpo forma una linea retta dalla testa ai piedi.
- Spingi il fianco verso l'alto fino a sollevare il corpo da terra, poggiando solo su gomito/avambraccio e lato del piede.



- Mantieni la posizione, contrai l'addome, i glutei e le gambe.
- Mantieni il bacino alto, senza farlo scendere o ruotare.
- Lo sguardo è neutro, in avanti o verso il soffitto, senza forzare il collo.
- Respira in modo regolare e controllato.

WALL SIT



WORLD'S GREATEST STRETCH

- Parti in plank alto o posizione di affondo con la gamba destra avanti (piede tra le mani) e la sinistra distesa dietro con il ginocchio sollevato.
- Stretch anca e interno coscia:
- Appoggia entrambe le mani all'interno del piede destro.
- Spingi leggermente il bacino verso il basso per allungare il flessore dell'anca e l'interno coscia sinistro. Mantieni la schiena lunga.



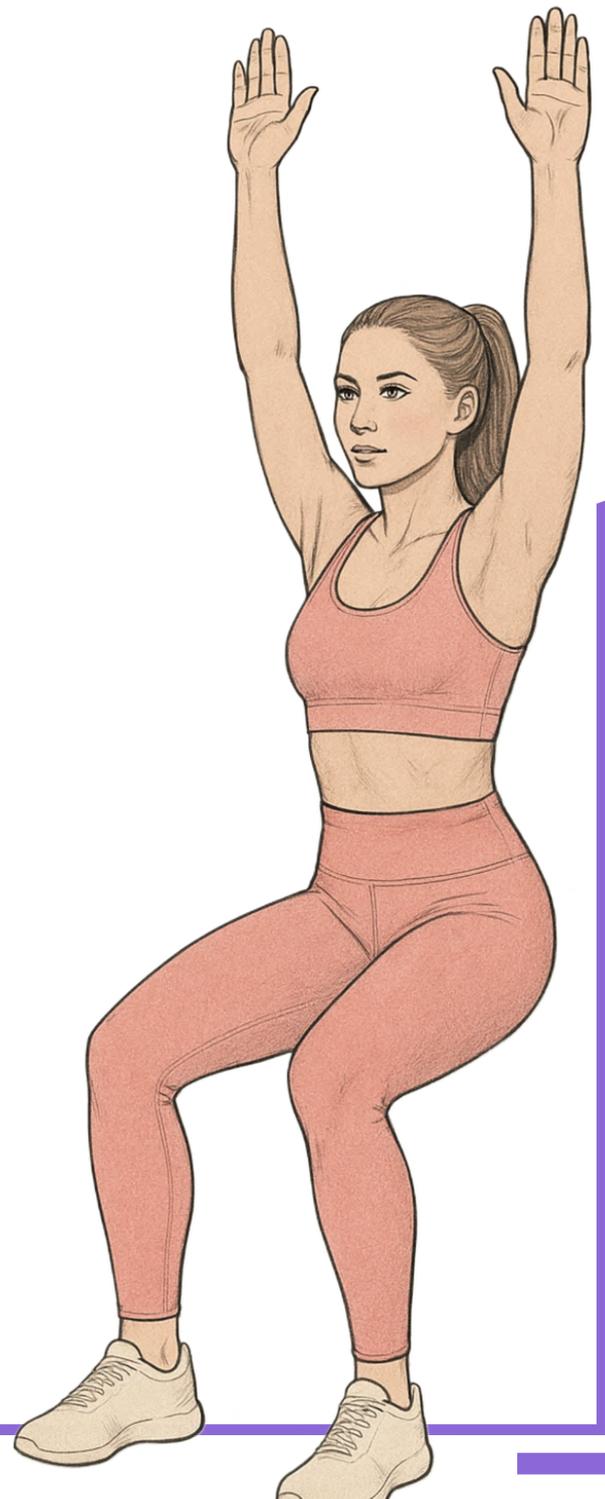
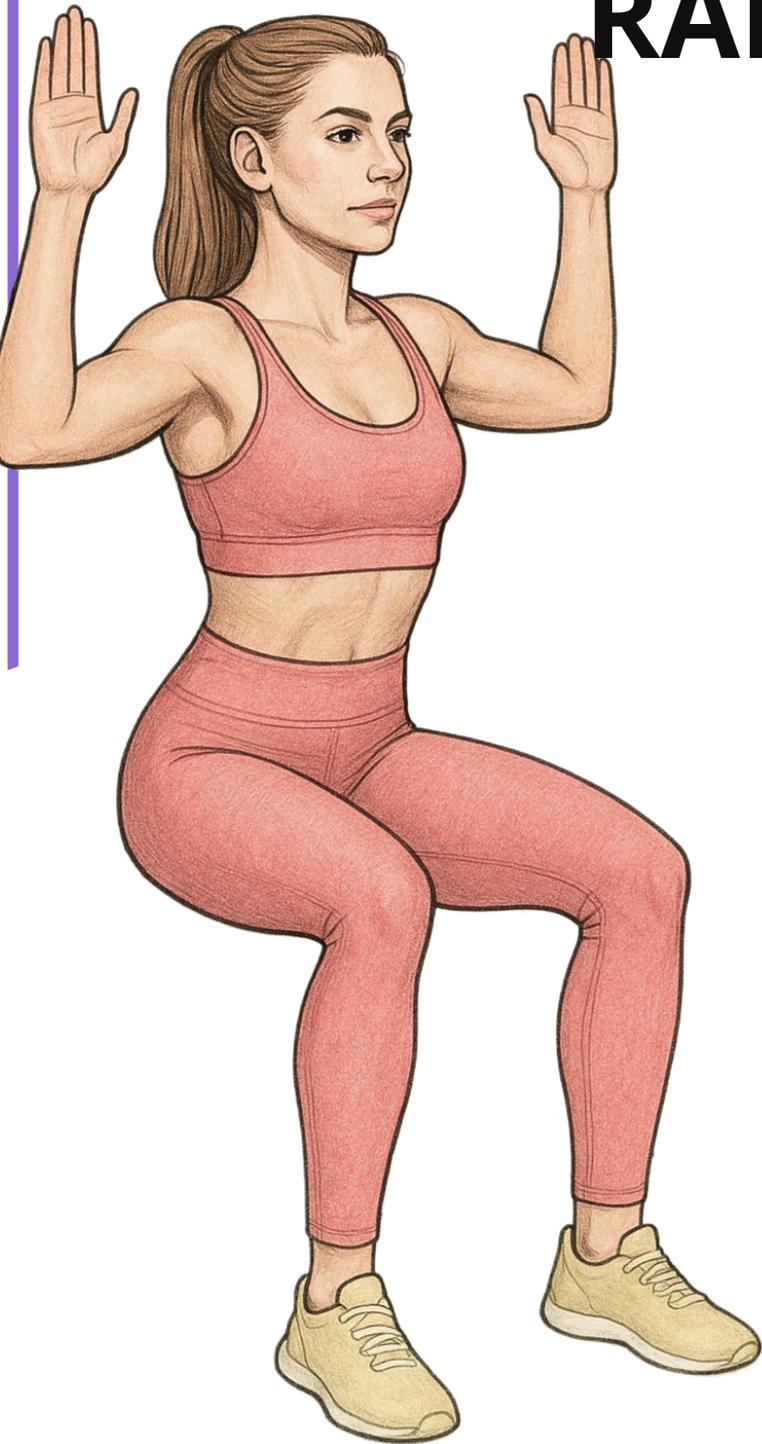
WORLD'S GREATEST STRETCH

Rotazione Toracica

- Ruota il busto verso destra e porta il braccio destro verso il soffitto, seguendo la mano con lo sguardo. Mantieni l'allineamento e cerca di aprire il petto.
- Stretch del femorale:
- Riporta la mano a terra, stendi la gamba davanti (destra), portando i fianchi indietro. Punta il piede verso l'alto e senti l'allungamento sul retro coscia.
- Ritorno e cambio gamba:
- Ritorna in plank o posizione neutra e ripeti con la gamba sinistra.



WALLSIT + SHOULDER RAISES



PLANK CON REACH

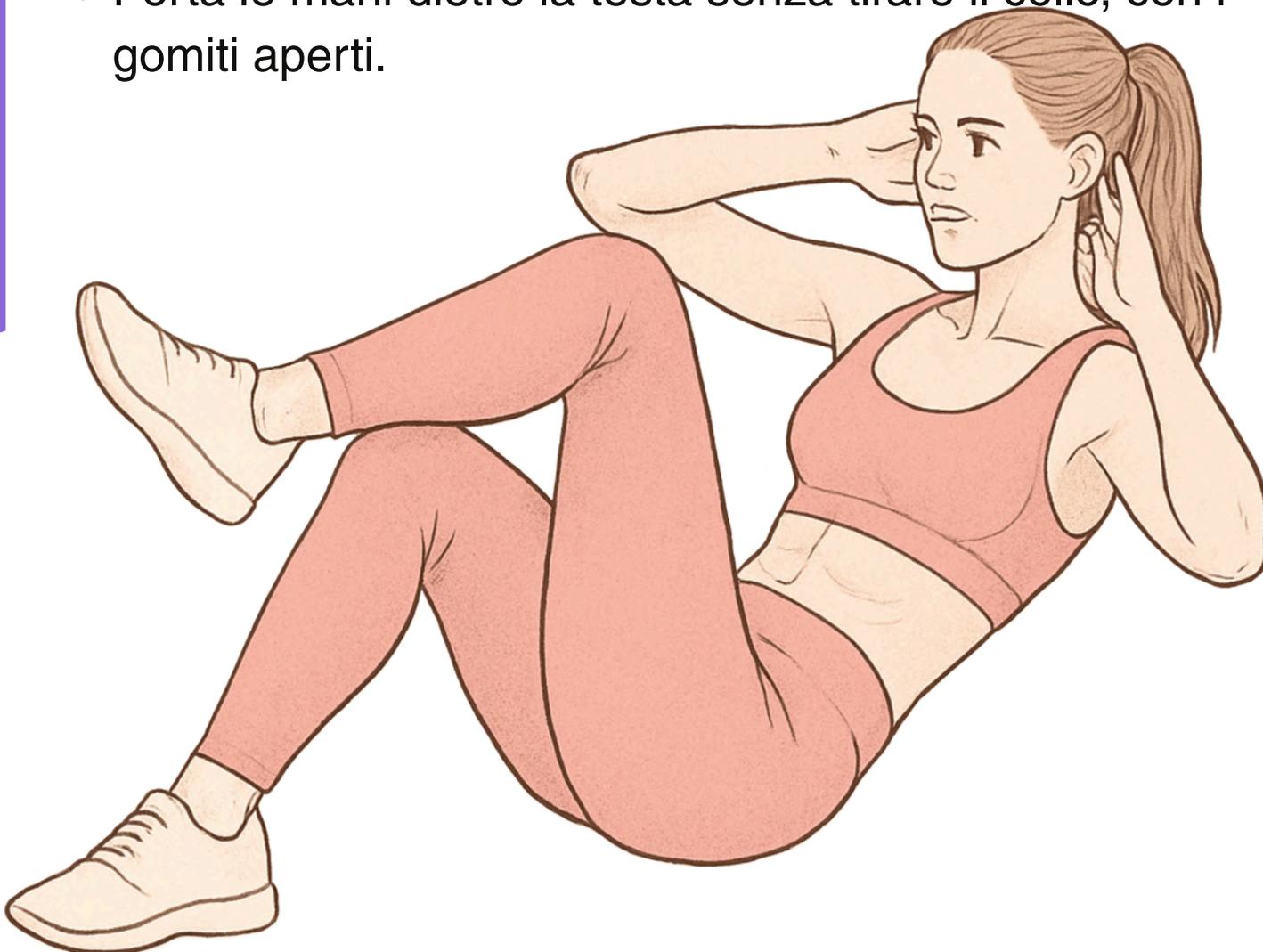
- Parti in plank alto: mani sotto le spalle, braccia distese, gambe tese e piedi leggermente divaricati per maggiore stabilità.
- Il corpo deve formare una linea retta dalla testa ai talloni. Attiva l'addome, i glutei e le cosce.



- Mantieni il corpo fermo e solleva lentamente un braccio, distendendolo in avanti (come a toccare qualcosa davanti a te).
- Il braccio deve restare allineato con la spalla, e il palmo può essere rivolto verso il basso.
- Durante il movimento, evita che il busto ruoti o che i fianchi oscillino.
- Torna lentamente alla posizione iniziale e alternare le braccia.

CRUNCH OBLIQUI

- Sdraiati a terra su un tappetino, in posizione supina (pancia in su).
- Piega le ginocchia e appoggia i piedi a terra, larghi quanto il bacino.
- Porta le mani dietro la testa senza tirare il collo, con i gomiti aperti.

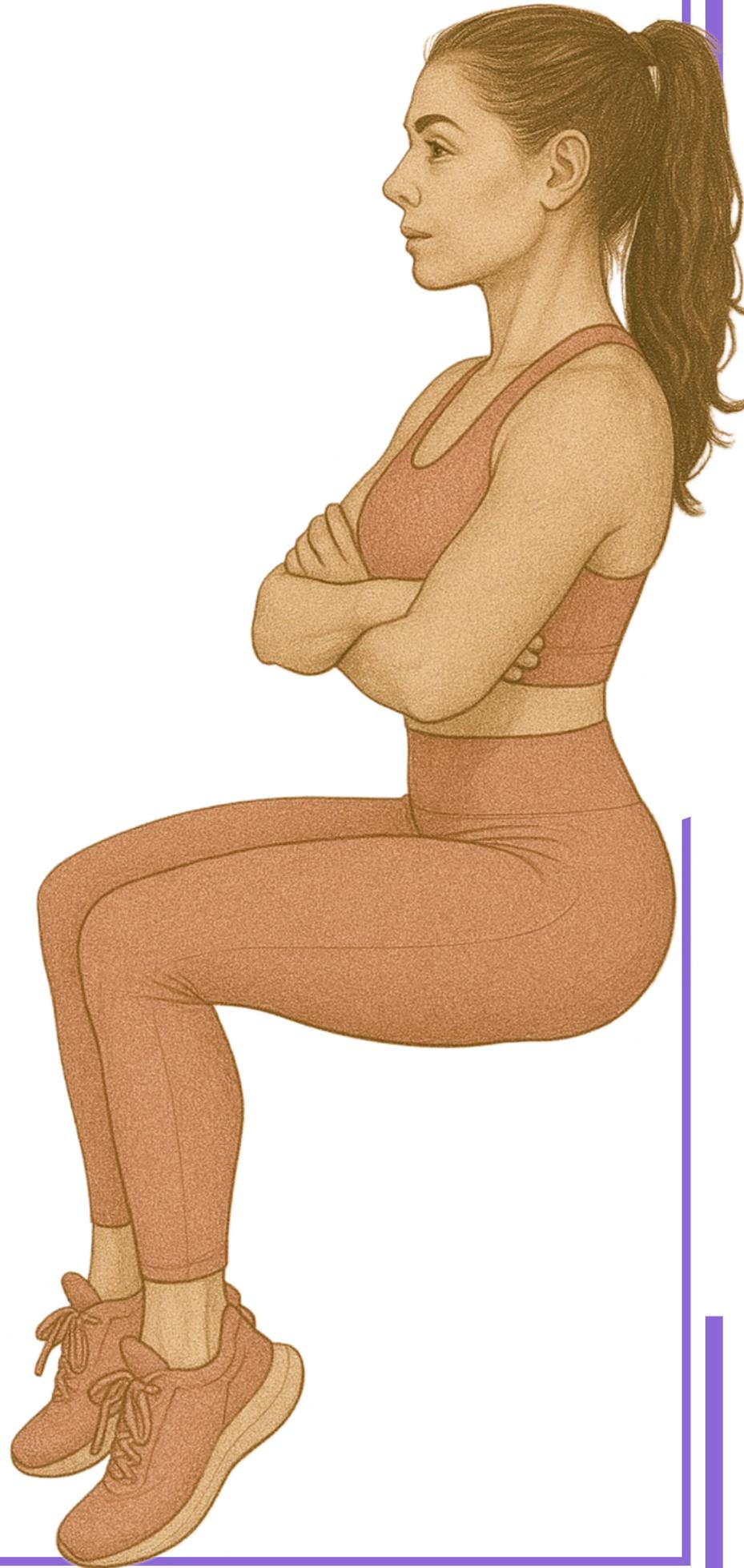


- Solleva leggermente il busto contraendo gli addominali, come in un crunch classico.
- Ruota il busto portando la spalla destra verso il ginocchio sinistro.
- Torna lentamente al centro e ripeti dall'altro lato, alternando le torsioni.

GLUTE MARCH + CRUNCH

- Esegui una ripetizione di glute march, alla quale fare seguire subito una di crunch (dalla posizione di glute march, sollevare le spalle verso il bacino)

WALLSIT + CALF RAISE



SIDE PLANK ROTATION

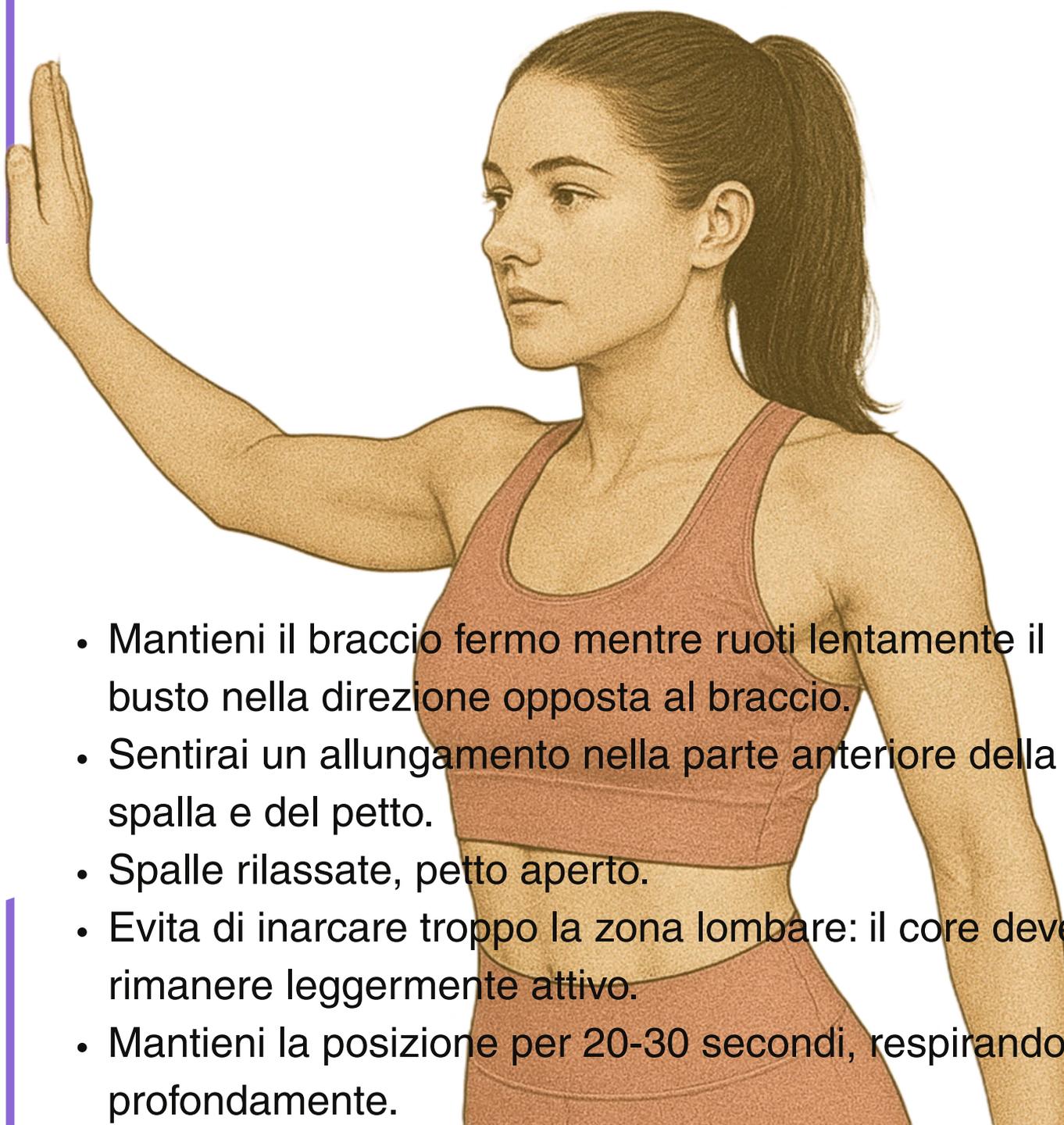
- Sdraiati di lato, con avambraccio a terra sotto la spalla, gomito a 90°.
- Le gambe sono distese e i piedi sovrapposti (o uno davanti all'altro per maggiore stabilità).
- Solleva i fianchi da terra, formando una linea retta testa-bacino-piedi.



- Porta il braccio libero verso l'alto, creando una T con il busto.
- Poi ruota lentamente il busto verso il pavimento, facendo passare il braccio sotto il corpo come a voler "infilare" la mano dietro di te.
- Segui il movimento con lo sguardo e mantieni i fianchi sollevati e stabili.
- Torna lentamente alla posizione iniziale con il braccio esteso verso l'alto.
- Ripeti il movimento in modo fluido e controllato.

STRETCH PETTORALI

- Mettiti in piedi accanto a una parete o telaio di una porta, con il braccio esteso lateralmente all'altezza della spalla, gomito leggermente piegato.
- Il palmo della mano è appoggiato contro la parete o il bordo del telaio.



- Mantieni il braccio fermo mentre ruoti lentamente il busto nella direzione opposta al braccio.
- Sentirai un allungamento nella parte anteriore della spalla e del petto.
- Spalle rilassate, petto aperto.
- Evita di inarcare troppo la zona lombare: il core deve rimanere leggermente attivo.
- Mantieni la posizione per 20-30 secondi, respirando profondamente.
- Poi cambia lato.

CRUNCH INVERSI

- Sdraiati a terra, su un tappetino, in posizione supina.
- Braccia lungo i fianchi, palmi rivolti verso il basso (puoi afferrare il tappetino per stabilità).
- Gambe piegate a 90°, piedi sollevati da terra.
- Mantieni la zona lombare in contatto con il suolo e il core già attivo.
- Contraendo gli addominali, solleva le ginocchia verso il petto, facendo ruotare leggermente il bacino verso l'alto.
- Le anche si sollevano leggermente dal pavimento, ma il movimento è piccolo e controllato.
- Non slanciare le gambe: la forza deve venire dagli addominali, non dal movimento delle gambe.
- Ritorna lentamente alla posizione iniziale, controllando la discesa delle anche e mantenendo i piedi sospesi.
- Evita che la schiena si inarchi o perda il contatto col pavimento.



CRUNCH A V

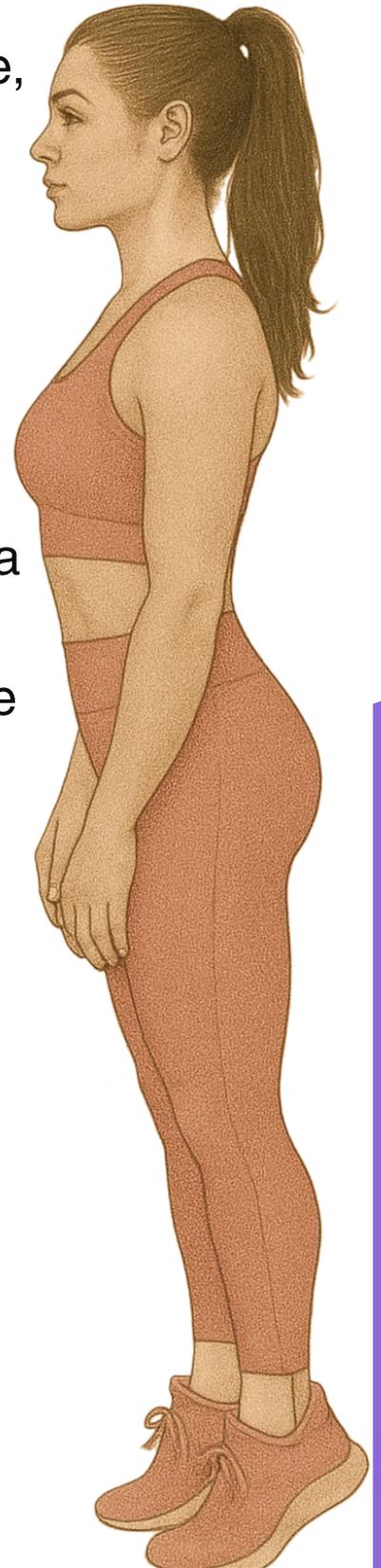
- Siediti a terra su un tappetino, con le gambe distese e i piedi uniti.
- Inclina leggermente il busto all'indietro, mantenendo la schiena dritta e il core attivo.
- Braccia distese lungo i fianchi o leggermente in avanti.
- Solleva contemporaneamente le gambe e il busto da terra, cercando di avvicinare il petto alle ginocchia.
- Il corpo forma una "V".
- Cerca di non piegare la schiena e mantieni lo sguardo verso le ginocchia.



- Scendi lentamente e in modo controllato, senza lasciare che schiena o piedi tocchino completamente il suolo.

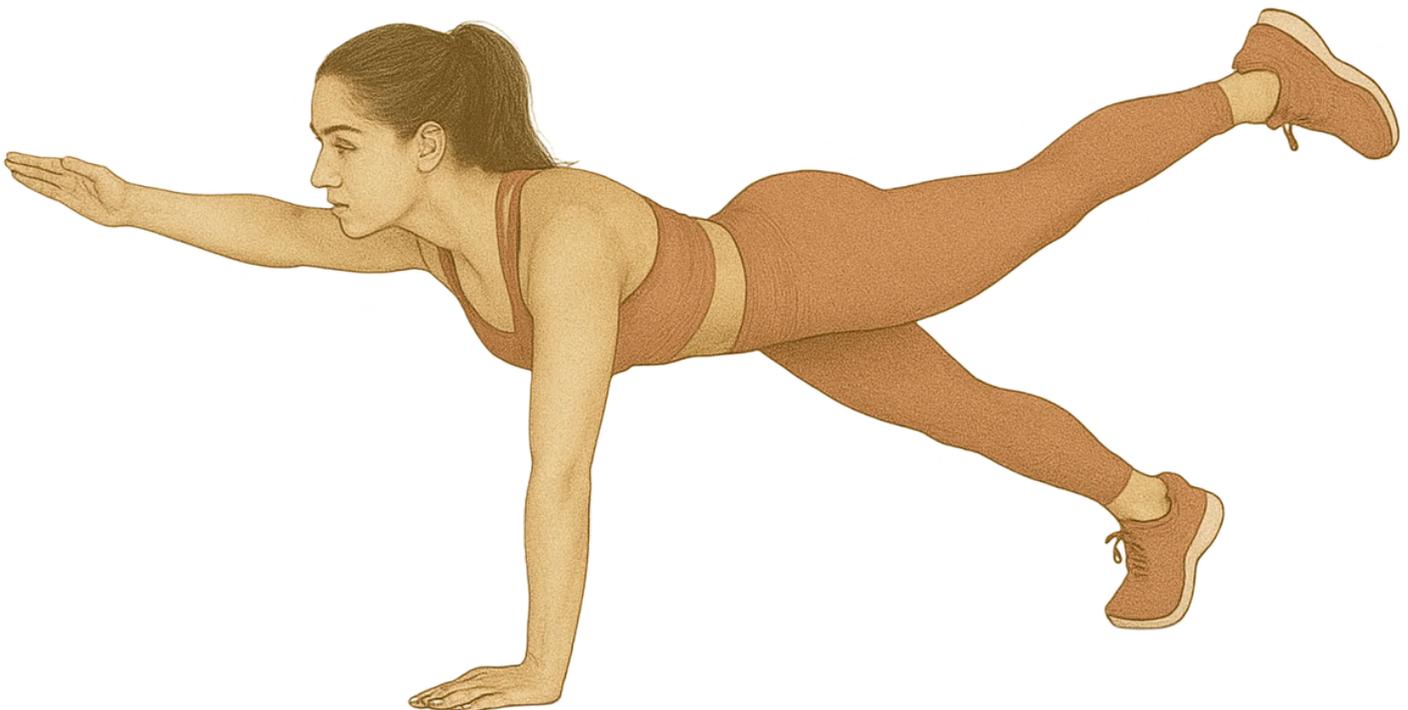
CALF RAISE

- In piedi, gambe alla larghezza delle anche, piedi ben appoggiati al suolo.
- Braccia lungo i fianchi o poggiate a una parete/sedia per equilibrio.
- Schiena dritta e core leggermente attivo.
- Sollevati lentamente sulle punte dei piedi, contrai i polpacci in alto.
- Mantieni l'equilibrio distribuendo il peso tra alluce e secondo dito.
- Fermati un istante in massima contrazione (1-2s).
- Abbassa lentamente i talloni verso il pavimento, controllando il movimento.
- Evita di toccare bruscamente terra: resta attivo.



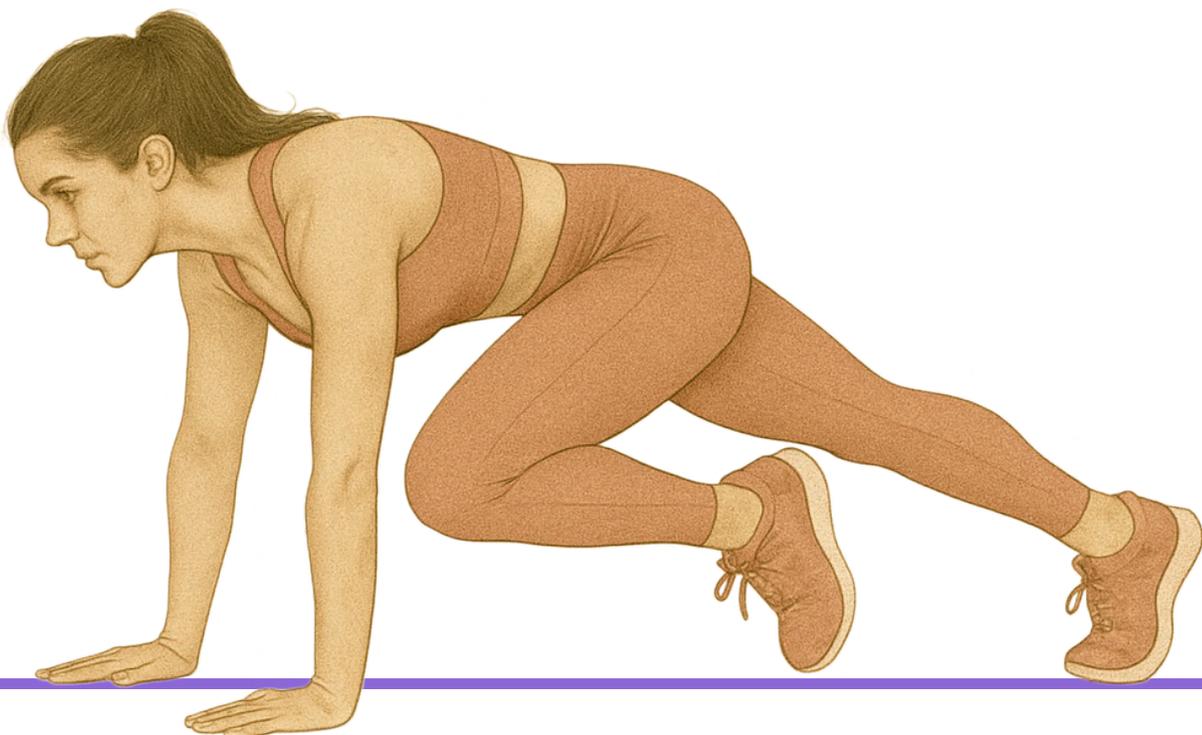
PLANK BIRD DOG

- Dalla posizione di plank alto, solleva contemporaneamente il braccio destro e la gamba sinistra, tenendoli tesi.
- Mantieni il bacino stabile e livellato, evitando rotazioni o oscillazioni laterali.
- Il braccio va all'altezza della spalla, la gamba allineata al corpo, con gluteo contratto.
- Mantieni la posizione 1-2 secondi.
- Torna lentamente alla posizione di plank controllando il movimento.
- Ripeti con braccio sinistro e gamba destra.



MOUNTAIN CLIMBERS

- Mani ben salde a terra, direttamente sotto le spalle.
- Corpo in linea retta dalla testa ai talloni.
- Addome attivo, scapole stabilizzate.
- Porta rapidamente il ginocchio destro verso il petto, mantenendo il bacino basso e stabile.
- Riporta la gamba indietro e alterna con il ginocchio sinistro, come se stessi “correndo” sul posto in posizione plank.
- Mantieni un ritmo costante e controllato, respirando in modo fluido.



RUSSIAN TWIST

- Siediti a terra con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati (puoi sollevarli per maggiore difficoltà).
- Inclina leggermente il busto all'indietro mantenendo la schiena dritta e neutra, non curva.
- Attiva gli addominali per stabilizzare il tronco.
- Porta le mani unite davanti al petto oppure tieni un oggetto (bottiglia, peso).
- Ruota il busto verso destra, portando le mani vicino al fianco destro.
- Torna al centro, poi ruota verso sinistra.
- Mantieni il movimento controllato e fluido, senza oscillare con le gambe o il bacino.



CRUNCH A BICICLETTA

- Sdraiati supino (sulla schiena), gambe sollevate e piegate a 90°, mani dietro la testa (gomiti larghi).
- Mantieni la parte bassa della schiena aderente al pavimento e attiva il core.
- Solleva le spalle da terra contraendo l'addome.
- Porta il gomito destro verso il ginocchio sinistro, mentre estendi la gamba destra.
- Alterna il movimento portando il gomito sinistro verso il ginocchio destro, mentre estendi la gamba sinistra.
- Continua alternando i lati in modo controllato, mantenendo l'addome sempre contratto.



HOLLOW BODY HOLD

- Sdraiati sulla schiena, braccia distese sopra la testa e gambe distese lungo il pavimento.
- Attiva subito il core premendo la zona lombare contro il suolo (evita qualsiasi spazio tra la schiena e il pavimento).
- Solleva spalle e scapole da terra portando leggermente il mento verso il petto.
- Solleva anche le gambe dritte da terra (circa 10–20 cm).
- Mantieni le braccia dritte e tese all'indietro, in linea con le orecchie (oppure lungo i fianchi se vuoi semplificare).
- Il corpo assume una forma a banana rovesciata: addome contratto, schiena piatta, collo neutro.
- Mantieni questa posizione senza perdere il contatto della zona lombare con il pavimento.
- Respira in modo lento e controllato.

