



WONDER TRAINING

Oro



Mese 1



WONDER KATIA
FITNESS E POSTURA, IN FORMA SENZA DOLORI

INTRODUZIONE

Ciao!

Innanzitutto GRAZIE per aver scelto di allenarti con il percorso Wonder Training.

Nelle prossime pagine troverai il programma di allenamento riferito al mese in corso.

Ho elaborato 3 diversi allenamenti, composti da esercizi Total Body e Cardio per farti aumentare il dispendio energetico e il metabolismo, da ripetere ogni settimana. Il motivo per cui ho impostato il programma in questo modo, cioè nel ripetere gli allenamenti, sta nel fatto che così facendo darai modo al tuo corpo di abituarsi a esercizi e movimenti che possono non esserti familiari, osservando come di settimana in settimana affronterai meglio ogni allenamento.

Come dico sempre, nonostante io ritenga che il programma che andrai a svolgere si adatti bene alle tue esigenze e alla tua condizione fisica, ti prego di non voler "esagerare" e ti consiglio di ascoltarti sempre e dosare l'intensità degli esercizi, soprattutto qualora sentissi eventuali dolori o fastidi. In tal caso non esitare a farmelo sapere!

È importante che all'inizio di ogni settimana (possibilmente allo stesso giorno/ora) tu prenda peso e misure del tuo corpo, seguendo il video tutorial che ho creato appositamente, e che annoti questi valori nella tabella misurazioni. Questo ti aiuterà a tenere traccia del percorso di allenamento e dei risultati che via via raggiungerai!

Prima di iniziare l'allenamento, ricorda di guardare attentamente tutti i video tutorial degli esercizi, anche quelli che pensi di conoscere già.

Cosa ti serve:

- TIMER (esiste una app molto utile che si chiama Tabata, disponibile sia per iOS che per Android);
- ASCIUGAMANO;
- TAPPETINO;
- PC O TELEFONO PER SEGUIRE LA VIDEO-REGISTRAZIONE DELL'ALLENAMENTO / UNA BUONA CONNESSIONE INTERNET;
- IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PDF (in questo caso la connessione internet non serve).

Ricorda di fare delle pause quando ne senti la necessità, bere dell'acqua, respirare (vedrai che tenderai a volte a trattenere il respiro!) e, soprattutto, di divertirti pensando al benessere che stai regalando a te stessa.

Ma ora non perdiamo altro tempo, sei pronta ad iniziare? Il tuo mese di Wonder Training inizia ora!

Con affetto,

Katia

GIORNO 1

RISCALDAMENTO

Mobilizzazione generale del corpo. Segui le indicazioni che do nella video-sequenza relativa a questo allenamento.

CIRCUITO 1: CARDIO WORKOUT

Imposta il timer con **30" (secondi) di esercizio** e **10" di recupero**.

Esegui gli esercizi in sequenza no stop.

Ripeti il circuito **3 volte**.

ESERCIZI	DURATA
POGO HOP	30"
SKIP	30"
JUMPING JACK	30"

CIRCUITO 2: TONIFICAZIONE

Esegui gli esercizi a circuito, facendo attenzione all'esecuzione, alla postura e alla respirazione. Ripeti il circuito **3 volte**.

ESERCIZI	RIPETIZIONI
SQUAT + GINOCCHIO	10
PLANK AVAMBRACCIO & SIDE FLEX	10
PONTE GLUTEO PIEDE DX SU GINOCCHIO OPPOSTO	10
PONTE GLUTEO PIEDE SX SU GINOCCHIO OPPOSTO	10
PUSH UP SU GINOCCHIA	8
RANA	10

CIRCUITO 3: CARDIO WORKOUT

Imposta il timer con **30" (secondi) di esercizio** e **10" di recupero**.

Esegui gli esercizi in sequenza no stop.

Ripeti il circuito **3 volte**.

ESERCIZI	DURATA
POGO HOP	30"
SKIP	30"
JUMPING JACK	30"

CIRCUITO 4: TONIFICAZIONE

Esegui gli esercizi a circuito, facendo attenzione all'esecuzione, alla postura e alla respirazione. Ripeti il circuito **3 volte**.

ESERCIZI	RIPETIZIONI
AFFONDO AVANTI CON TORSIONE BUSTO DX	10
AFFONDO AVANTI CON TORSIONE BUSTO SX	10
TIRATE STRETTE PER DORSALE	10
TWIST PIEDI SOLLEVATI	20
CRUNCH GAMBE DISTESE	10

STRETCHING

Esegui almeno 5 minuti di stretching per detensionare e rilassare la muscolatura del corpo, Segui le indicazioni che ti do nella video-sequenza relativa a questo allenamento.

GIORNO 2

RISCALDAMENTO

Mobilizzazione generale del corpo. Segui le indicazioni che do nella video-sequenza relativa a questo allenamento.

CIRCUITO

Imposta il timer con **30" (secondi) di esercizio** e **10" di recupero**.
Esegui i 10 esercizi in sequenza no stop.

Recupera alla fine di ogni circuito facendo una pausa di 1/2 minuti e bevendo acqua.

Ripeti il circuito **5 volte**.

ESERCIZI	DURATA
POGO HOP	30"
SQUAT + GINOCCHIO ALTERNATO	30"
PLANK AVAMBRACCIO & SIDE FLEX	30"
TWIST PIEDI SOLLEVATI	30"
PUSH UP SU GINOCCHIA	30"
RANA	30"
SKIP	30"
TIRATE STRETTE PER DORSALE	30"
PONTE GLUTEO PIEDE DX SU GINOCCHIO OPPOSTO	30"
PONTE GLUTEO PIEDE SX SU GINOCCHIO OPPOSTO	30"

STRETCHING

Esegui almeno 5 minuti di stretching per detensionare e rilassare la muscolatura del corpo, Segui le indicazioni che ti do nella video-sequenza relativa a questo allenamento.

GIORNO 3

RISCALDAMENTO

Mobilizzazione generale del corpo. Segui le indicazioni che do nella video-sequenza relativa a questo allenamento.

CIRCUITO 1: CARDIO WORKOUT

Imposta il timer con **30" (secondi) di esercizio** e **10" di recupero**.

Esegui gli esercizi in sequenza no stop.

Ripeti il circuito **3 volte**.

ESERCIZI	DURATA
SKIP	30"
JUMPING JACK	30"
POGO HOP	30"
TWIST PIEDI SOLLEVATI	30"

CIRCUITO 2: TONIFICAZIONE

Esegui gli esercizi a circuito, facendo attenzione all'esecuzione, alla postura e alla respirazione. Ripeti il circuito **3 volte**.

ESERCIZI	RIPETIZIONI
SQUAT + GINOCCHIO	10
AFFONDO AVANTI CON TORSIONE BUSTO DX	10
AFFONDO AVANTI CON TORSIONE BUSTO SX	10
PONTE GLUTEO PIEDE DX SU GINOCCHIO OPPOSTO	10
PONTE GLUTEO PIEDE SX SU GINOCCHIO OPPOSTO	10
RANA	10

CIRCUITO 3: CARDIO WORKOUT

Imposta il timer con **30" (secondi) di esercizio** e **10" di recupero**.

Esegui gli esercizi in sequenza no stop.

Ripeti il circuito **3 volte**.

ESERCIZI	DURATA
SKIP	30"
JUMPING JACK	30"
POGO HOP	30"
TWIST PIEDI SOLLEVATI	30"

CIRCUITO 4: TONIFICAZIONE

Esegui gli esercizi a circuito, facendo attenzione all'esecuzione, alla postura e alla respirazione. Ripeti il circuito **3 volte**.

ESERCIZI	RIPETIZIONI
PUSH UP SU GINOCCHIA	8
CRUNCH GAMBE TESE	10
PLANK AVAMBRACCIO & SIDE FLEX	10
TIRATE STRETTE PER DORSALE	10

STRETCHING

Esegui almeno 5 minuti di stretching per detensionare e rilassare la muscolatura del corpo, Segui le indicazioni che ti do nella video-sequenza relativa a questo allenamento.