



WONDER TRAINING

Zaffiro



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
MARCIA SUL POSTO	30"
POGO HOP	30"
APRO-CHIUDO DINAMICO	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	10
ROLL DOWN	10
PONTE GLUTEO	10
BOX PLANK	20" x 2
TRAVASO TONO	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
MARCIA SUL POSTO	30"
POGO HOP	30"
APRO-CHIUDO DINAMICO	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 GAMBA DX	10
AFFONDO AVANTI GAMBA SX	10
PLANK STATICO SU MANI	20" x 2
4 ZAMPE GAMBA TESA DX	20
4 ZAMPE GAMBA TESA SX	10
RANA	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
MARCIA SUL POSTO	30"
SQUAT	30"
AFFONDO AVANTI GAMBA DX	30"
AFFONDO AVANTI GAMBA SX	30"
APRO-CHIUDO DINAMICO	30"
TRAVASO TONO	30"
PLANK STATICO SU MANI	30"
POGO HOP	30"
PONTE GLUTEO	30"
ROLL DOWN	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
MARCIA SUL POSTO	30"
APRO-CHIUDO DINAMICO	30"
POGO HOP	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 + MOLLEGGIO	10
AFFONDO AVANTI GAMBA DX	10
AFFONDO AVANTI GAMBA SX	10
PONTE GLUTEO	10
4 ZAMPE GAMBA TESA DX	10
4 ZAMPE GAMBA TESA SX	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
MARCIA SUL POSTO	30"
APRO-CHIUDO DINAMICO	30"
POGO HOP	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
PLANK STATICO SU MANI	20"
ROLL DOWN	10
TRAVASO TONO	10
BOX PLANK	20"

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.