



# WONDER TRAINING

*Argento*



## Mese 2



**WONDER KATIA**  
FITNESS E POSTURA, IN FORMA SENZA DOLORI

# INTRODUZIONE

Ciao!

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

Come sempre, 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**. Così facendo, cioè ripetendo gli allenamenti durante il mese, 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!

**Se invece volessi aumentare il livello di difficoltà, puoi inserire alcuni attrezzi nei seguenti esercizi:**

AFFONDO DIETRO ALTERNATO: aggiungi i pesetti (o in mancanza, bottiglie d'acqua). Tieni i pesi lungo i fianchi per tutta la durata dell'esercizio.

PONTE GLUTEO APRO-CHIUDO: aggiungi elastico chiuso a cerchio. Posiziona l'elastico sopra alle ginocchia e cerca di mantenerlo sempre in tensione per tutta la durata dell'esercizio.

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.

# 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 + BRACCIA	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
AFFONDO DIETRO ALTERNATO	10
PLANK + GINOCCHIO OBLIQUO	10
PONTE GLUTEO ADDUTTORI APRO-CHIUDO	20
FLESSIONE INVERSA + GINOCCHIO	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
MARCIA + BRACCIA	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
AFFONDO LATERALE DX	10
AFFONDO LATERALE SX	10
TIRATE STRETTE PER DORSALE	10
ROLL DOWN	10
CRUNCH OBLIQUI GAMBE 90°	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 + BRACCIA	30"
AFFONDO DIETRO ALTERNATO	30"
FLESSIONE INVERSA + GINOCCHIO	30"
AFFONDO LATERALE ALTERNATO	30"
PLANK + GINOCCHIO OBLIQUO	30"
RANA	30"
POGO HOP	30"
ROLL DOWN	30"
PONTE GLUTEO ADDUTTORI APRO-CHIUDO	30"
CRUNCH OBLIQUI GAMBE 90°	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 PROGRESSIVO

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

ESERCIZI	DURATA
MARCIA + BRACCIA	30"
AFFONDO DIETRO ALTERNATO	30"
MARCIA + BRACCIA	30"
AFFONDO DIETRO ALTERNATO	30"
PLANK + GINOCCHIO OBLIQUO	30"
MARCIA + BRACCIA	30"
AFFONDO DIETRO ALTERNATO	30"
PLANK + GINOCCHIO OBLIQUO	30"
PONTE GLUTEO ADDUTTORI APRO-CHIUDO	30"
MARCIA + BRACCIA	30"
AFFONDO DIETRO ALTERNATO	30"
PLANK + GINOCCHIO OBLIQUO	30"
PONTE GLUTEO ADDUTTORI APRO-CHIUDO	30"
POGO HOP	30"
MARCIA + BRACCIA	30"
AFFONDO DIETRO ALTERNATO	30"
PLANK + GINOCCHIO OBLIQUO	30"
PONTE GLUTEO ADDUTTORI APRO-CHIUDO	30"
POGO HOP	30"
FLESSIONE INVERSA + GINOCCHIA	30"

ESERCIZI	DURATA
MARCIA + BRACCIA	30"
AFFONDO DIETRO ALTERNATO	30"
PLANK + GINOCCHIO OBLIQUO	30"
PONTE GLUTEO ADDUTTORI APRO-CHIUDO	30"
POGO HOP	30"
FLESSIONE INVERSA + GINOCCHIA	30"
CRUNCH OBLIQUI GAMBE 90°	30"
MARCIA + BRACCIA	30"
AFFONDO DIETRO ALTERNATO	30"
PLANK + GINOCCHIO OBLIQUO	30"
PONTE GLUTEO ADDUTTORI APRO-CHIUDO	30"
POGO HOP	30"
FLESSIONE INVERSA + GINOCCHIA	30"
CRUNCH OBLIQUI GAMBE 90°	30"
RANA	30"
MARCIA + BRACCIA	30"
AFFONDO DIETRO ALTERNATO	30"
PLANK + GINOCCHIO OBLIQUO	30"
PONTE GLUTEO ADDUTTORI APRO-CHIUDO	30"
POGO HOP	30"
FLESSIONE INVERSA + GINOCCHIA	30"
CRUNCH OBLIQUI GAMBE 90°	30"
RANA	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.