



WONDER TRAINING

Oro



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.

AFFONDO LATERALE: aggiungi le pattine (o in mancanza, dei fogli di carta assorbente).

Posiziona la pattina sotto al piede che esegue l'affondo laterale (cioè quello della gamba che va ad aprirsi verso l'esterno) e scivola lungo il pavimento mentre esegui l'esercizio. Esegui lentamente l'esercizio per avere un buon controllo nella fase di risalita.

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
APRO-CHIUDO DINAMICO	30"
BURPEE	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
AFFONDO DIETRO ALTERNATO	10
SIDE PLANK STATICO DX	20"
SIDE PLANK STATICO SX	20"
PONTE GLUTEO APRO-CHIUDO	20
FLESSIONE INVERSA + GINOCCHIO	12
SPINTE FRONTALI ALTERNATE	20

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
APRO-CHIUDO DINAMICO	30"
BURPEE	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 LATERALE DX	10
AFFONDO LATERALE SX	10
TRIPOD ALTERNATO	12
PLANK STATICO AVAMBRACCIO	30"
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
APRO-CHIUDO DINAMICO	30"
AFFONDO DIETRO ALTERNATO	30"
PLANK AVAMBRACCIO STATICO	30"
SPINTE FRONTALI ALTERNATE	30"
TRIPOD ALTERNATO	30"
BURPEE	30"
AFFONDO LATERALE DX	30"
AFFONDO LATERALE SX	30"
FLESSIONE INVERSA + GINOCCHIO	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
APRO-CHIUDO DINAMICO	30"
AFFONDO DIETRO ALTERNATO	30"
APRO-CHIUDO DINAMICO	30"
AFFONDO DIETRO ALTERNATO	30"
TRIPOD ALTERNATO	30"
APRO-CHIUDO DINAMICO	30"
AFFONDO DIETRO ALTERNATO	30"
TRIPOD ALTERNATO	30"
PONTE GLUTEO ADDUTTORI APRO-CHIUDO	30"
APRO-CHIUDO DINAMICO	30"
AFFONDO DIETRO ALTERNATO	30"
TRIPOD ALTERNATO	30"
PONTE GLUTEO ADDUTTORI APRO-CHIUDO	30"
BURPEE	30"
APRO-CHIUDO DINAMICO	30"
AFFONDO DIETRO ALTERNATO	30"
TRIPOD ALTERNATO	30"
PONTE GLUTEO ADDUTTORI APRO-CHIUDO	30"
BURPEE	30"
AFFONDO LATERALE ALTERNATO	30"

ESERCIZI	DURATA
APRO-CHIUDO DINAMICO	30"
AFFONDO DIETRO ALTERNATO	30"
TRIPOD ALTERNATO	30"
PONTE GLUTEO ADDUTTORI APRO-CHIUDO	30"
BURPEE	30"
AFFONDO LATERALE ALTERNATO	30"
SPINTE FRONTALI ALTERNATE	30"
APRO-CHIUDO DINAMICO	30"
AFFONDO DIETRO ALTERNATO	30"
TRIPOD ALTERNATO	30"
PONTE GLUTEO ADDUTTORI APRO-CHIUDO	30"
BURPEE	30"
AFFONDO LATERALE ALTERNATO	30"
SPINTE FRONTALI ALTERNATE	30"
CRUNCH OBLIQUI GAMBE 90°	30"
APRO-CHIUDO DINAMICO	30"
AFFONDO DIETRO ALTERNATO	30"
TRIPOD ALTERNATO	30"
PONTE GLUTEO ADDUTTORI APRO-CHIUDO	30"
BURPEE	30"
AFFONDO LATERALE ALTERNATO	30"
SPINTE FRONTALI ALTERNATE	30"
CRUNCH OBLIQUI GAMBE 90°	30"
FLESSIONE INVERSA + GINOCCHIO	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.