



WONDER TRAINING

Rubino



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**:

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.

4 ZAMPE SPINTA TALLONE IN ALTO: aggiungi elastico chiuso a cerchio. Posiziona l'elastico sopra al ginocchio e cerca di mantenerlo sempre in tensione per tutta la durata dell'esercizio. Fai attenzione che per evitare che si "arrotoli" lungo la coscia, è importante che tu

mantenga le gambe a larghezza di spalle e che il ginocchio rimanga flesso a 90°.

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"
PLANK TOCCO SPALLA ALTERNATO	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	12
PLANK STATICO SU MANI	20"
FLESSIONE INVERSA + GINOCCHIO	10
PONTE GLUTEO ADDUTTORI APRO-CHIUDO	20
TRAVASO TONO	12

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"
PLANK TOCCO SPALLA ALTERNATO	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
CRUNCH GAMBE A 90°	12
TIRATE STRETTE PER DORSALE	10
4 ZAMPE SPINTA TALLONE DX IN ALTO	10
4 ZAMPE SPINTA TALLONE SX IN ALTO	10
PLANK STATICO AVAMBRACCIO	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.

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"
APRO-CHIUDO DINAMICO	30"
SQUAT	30"
PLANK STATICO MANI	30"
TIRATE STRETTE PER DORSALE	30"
4 ZAMPE SPINTA TALLONE DX IN ALTO	30"
4 ZAMPE SPINTA TALLONE SX IN ALTO	30"
FLESSIONE INVERSA + GINOCCHIO	30"
PONTE GLUTEO ADDUTTORI APRO-CHIUDO	30"
CRUNCH GAMBE A 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"
SQUAT	30"
MARCIA + BRACCIA	30"
SQUAT	30"
PLANK STATICO SU MANI	30"
MARCIA + BRACCIA	30"
SQUAT	30"
PLANK STATICO SU MANI	30"
PONTE GLUTEO ADDUTTORI APRO-CHIUDO	30"
MARCIA + BRACCIA	30"
SQUAT	30"
PLANK STATICO SU MANI	30"
PONTE GLUTEO ADDUTTORI APRO-CHIUDO	30"
TIRATE STRETTE PER DORSALE	30"
MARCIA + BRACCIA	30"
SQUAT	30"
PLANK STATICO SU MANI	30"
PONTE GLUTEO ADDUTTORI APRO-CHIUDO	30"
TIRATE STRETTE PER DORSALE	30"
TRAVASO TONO	30"

ESERCIZI	DURATA
MARCIA + BRACCIA	30"
SQUAT	30"
PLANK STATICO SU MANI	30"
PONTE GLUTEO ADDUTTORI APRO-CHIUDO	30"
TIRATE STRETTE PER DORSALE	30"
TRAVASO TONO	30"
CRUNCH GAMBE A 90°	30"
MARCIA + BRACCIA	30"
SQUAT	30"
PLANK STATICO SU MANI	30"
PONTE GLUTEO ADDUTTORI APRO-CHIUDO	30"
TIRATE STRETTE PER DORSALE	30"
TRAVASO TONO	30"
CRUNCH GAMBE A 90°	30"
FLESSIONE INVERSA + GINOCCHIO	30"
MARCIA + BRACCIA	30"
SQUAT	30"
PLANK STATICO SU MANI	30"
PONTE GLUTEO ADDUTTORI APRO-CHIUDO	30"
TIRATE STRETTE PER DORSALE	30"
TRAVASO TONO	30"
CRUNCH GAMBE A 90°	30"
FLESSIONE INVERSA + GINOCCHIO	30"
APRO-CHIUDO DINAMICO	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.