



WONDER TRAINING

Argento



Mese 3



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!

Come scoprirai già dall'allenamento 1 che **alcuni esercizi prevedono l'uso di attrezzi**, per intensificarne l'esecuzione. Per altri, invece, lascio a te scegliere se eseguirli con o senza attrezzo (si tratta degli esercizi dove l'attrezzo è indicato tra parentesi).

All'inizio di ogni allenamento troverai indicati gli attrezzi (o sostituti "fai-da-te") che ho utilizzato.

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.

Buon 3° mese di allenamento!

GIORNO 1

ATTREZZI CHE TI SERVONO

Elastico chiuso a cerchio

2 pesetti da 2kg (o se non li hai, 2 bottiglie da 2 litri).

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"
BURPEE	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
BICIPITE CON PESETTI/BOTTIGLIE	10
SPINTE FRONTALI ALTERNATE	20
PONTE-GLUTEO (se vuoi con elastico)	15
PLANK AVAMBRACCIO STATICO	30"

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"
BURPEE	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 DIETRO DX CON PESETTI/BOTTIGLIE	10
AFFONDO DIETRO SX CON PESETTI/BOTTIGLIE	10
4 ZAMPE SPINTA TALLONE DX IN ALTO	10 + 10 molleggi
4 ZAMPE SPINTA TALLONE SX IN ALTO	10 + 10 molleggi
TWIST PIEDI SOLLEVATI	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

ATTREZZI CHE TI SERVONO

2 pesetti da 2kg (o se non li hai, 2 bottiglie da 2 litri).

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
BURPEE	30"
CARICAMENTO GINOCCHIO DX IN DIAGONALE	30"
CARICAMENTO GINOCCHIO SX IN DIAGONALE	30"
POGO HOP	30"
SKIP	30"

COPPIE DI ESERCIZI

Esegui la seguente coppia di esercizi no stop, per **4 volte**.

ESERCIZI	RIPETIZIONI
SQUAT + GINOCCHIO	10
TWIST PIEDI SOLLEVATI	20

Esegui la seguente coppia di esercizi no stop, per **4 volte**.

ESERCIZI	RIPETIZIONI
BICIPITE CON PESETTI/BOTTIGLIE	12
PONTE-GLUTEO (se vuoi con elastico)	15

Esegui la seguente coppia di esercizi no stop, per **4 volte**.

ESERCIZI	RIPETIZIONI
PUSH UP SU GINOCCHIA	8
SPINTE FRONTALI ALTERNATE	20

Esegui la seguente coppia di esercizi no stop, per **4 volte**.

ESERCIZI	DURATA
AFFONDO DIETRO ALTERNATO CON PESETTI	10
PLANK STATICO AVAMBRACCIO	30"

CIRCUITO 2: CARDIO WORKOUT

Imposta il timer con **30" (secondi) di esercizio** e **10" di recupero**.
Esegui gli esercizi in sequenza no stop. Ripeti il circuito **2 volte**.

ESERCIZI	DURATA
BURPEE	30"
CARICAMENTO GINOCCHIO DX IN DIAGONALE	30"
CARICAMENTO GINOCCHIO SX IN DIAGONALE	30"
POGO HOP	30"
SKIP	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

ATTREZZI CHE TI SERVONO

Elastico chiuso a cerchio

2 pesetti da 2kg (o se non li hai, 2 bottiglie da 2 litri).

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"
POGO HOP	30"
BURPEE	30"

CIRCUITO 2: TONIFICAZIONE - FOCUS GLUTEI/GAMBE

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

ESERCIZI	RIPETIZIONI
SQUAT + GINOCCHIO	10
PONTE-GLUTEO (se vuoi con elastico)	15
AFFONDO DIETRO DX CON PESETTI/BOTTIGLIE	10
AFFONDO DIETRO SX CON PESETTI/BOTTIGLIE	10
4 ZAMPE SPINTA TALLONE DX IN ALTO	10 + 10 molleggi
4 ZAMPE SPINTA TALLONE DX IN ALTO	10 + 10 molleggi

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"
POGO HOP	30"
BURPEE	30"

CIRCUITO 4: TONIFICAZIONE - FOCUS ADDOME/BRACCIA

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

ESERCIZI	RIPETIZIONI
BICIPITE CON PESETTI/BOTTIGLIE	15
SPINTE FRONTALI ALTERNATE	20
PUSH UP SU GINOCCHIA	8
TWIST PIEDI SOLLEVATI	20
PLANK STATICO SU AVAMBRACCIO	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.