

CANOTTIERI SALÒ



LAILA FONTANA

CIRCUITO CARDIO PHA E ADDOMINALI
TONIFICAZIONE - INTERMEDIO

Sedute : **1**
Scadenza : **Lunedì 30 Marzo 2020**

Durata : **1 settimane**
Istruttore : **Laila Fontana**

Giorno 1

1 - INIZIO CIRCUITO

Numero di round : 3

Note: 30 SECONDI DI LAVORO E 15 SECONDI DI RECUPERO per 3 serie



VARIANTE FRONTAL JACK



2 - Cardio JUMPING JACK

Rec. : 0.0



PASSO ALTERNATO - TENERE IL SEDERE BASSO

3 - Addominali MOUNTAIN CLIMBER PARALLELO

Rec. : 0.0



ALTERNARE DX - SX

4 - Glutei SUPERMAN A TERRA

Rec. : 0.0



5 - FINE CIRCUITO

6 - INIZIO CIRCUITO

Numero di round : 4

Note: CIRCUITO DA RIPETERE 4 VOLTE SENZA PAUSA (12 RIP ESERCIZIO 3 + 12 RIP ESERCIZIO 4 PER UN TOTALE DI 4 VOLTE) AL TERMINE EFFETTUARE UNA PAUSA DI 2 MIN PRIMA DI INIZIARE IL CIRCUITO SUCCESSIVO



UTILIZZARE UNA SEDIA AL POSTO DEL BOSU E METTERE LE MANI AI BORDI DELLA SEDUTA (con la sedia risulta un pochino più facile)

7 - Pettorali PUSH UP IN APPOGGIO SU BOSU

Rec. : 0.0
12



AL POSTO DELLA PIASTRA UTILIZZARE UNA BOTTIGLIA DA LITRO E MEZZO PIENA

8 - Quadricipiti AFFONDI FRONTALI PIASTRA AL PETTO

Rec. : 0.0
12+12

9 - FINE CIRCUITO

10 - INIZIO CIRCUITO

Numero di round : 4

Note: VEDI NOTE DEL CIRCUITO PRECEDENTE



HYPEREXTENSION - SOLLEVARE MANI E PIEDI X 12 VOLTE

11 - Dorsali LOMBARI A TERRA

Rec. : 0.0
12



12 RIPETIZIONI CON GAMBA DESTRA E 12 CON GAMBA SINISTRA

12 - Glutei BRIDGE A TERRA GAMBA IN ALTO

Rec. : 0.0
12+12

13 - FINE CIRCUITO**14 - INIZIO CIRCUITO**

Numero di round : 4



15 - Spalle
ALZATE LATERALI
IN PIEDI CON
ELASTICI
Rec. : 0.0
12

ALTRIMENTI 2 BOTTIGLIE O DUE MANUBRI



16 - Quadricipiti
BOX SQUAT

Rec. : 0.0
12

17 - FINE CIRCUITO**18 - INIZIO CIRCUITO**

Numero di round : 3

Note: ESEGUIRE 3 SERIE SENZA RECUPERO: PER OGNI ESERCIZIO 30 SECONDI DI LAVORO E 15 SECONDI DI RIPOSO PER CAMBIO ESERCIZIO (USARE IL TIMER!)



19 - Addominali
CRUCNH GAMBE
TESE IN ALTO

Rec. : 0.0



20 - Addominali
PLANK

Rec. : 0.0
30 SEC



21 - Addominali
CRUNCH MANI
AVANTI

Rec. : 0.0
30



22 - Addominali
SIDE PLANK

Rec. : 0.0

LATO DX



23 - Addominali
SIDE PLANK

Rec. : 0.0

LATO SX

24 - FINE CIRCUITO**STRETCHING****STRETCHING**

25 - Attività e corsi
STRETCHING

Rec. : 0.0

5 MINUTI DI ESERCIZI DI DEFATICAMENTO E FLESSIBILITA' ARTICOLARE