



**LAILA FONTANA**

PLANK WORKOUT  
TONIFICAZIONE - INTERMEDIO

Sedute : **1**  
Scadenza : **Mercoledì 15 Aprile 2020**

Durata : **1 settimana**  
Istruttore : **Laila Fontana**

**Giorno 1**

**1 - INIZIO CIRCUITO**

Numero di round : 4

Note: ESEGUIRE 30 SECONDI DI LAVORO E 15 SECONDI DI RECUPERO PER UN TOTALE DI 4 SERIE



**2 - Cardio  
SKIP ALTO**

Rec. : 0.0



**3 -  
CHEST PLANK**

Rec. : 0.0

MANTENENDO LA POSIZIONE DI PLANK, CON LA MANO DX TOCCARE IL PETTO SX E VICEVERSA



**4 - Glutei  
PLANK INVERSO  
JACK KINFE**

Rec. : 0.0

SALIRE COL BACINO E TOCCARE CON MANO DX LA GAMBA DX CHE SALE TESA E VICEVERSA

**5 - FINE CIRCUITO**

**6 - INIZIO CIRCUITO**

Note: ESEGUIRE 30 SECONDI DI LAVORO E 20 SECONDI DI RECUPERO PER UN TOTALE DI 4 SERIE



**7 - Quadricipiti  
SQUAT AND PRESS  
CON WALLBALL**

Rec. : 0.0

SOSTITUIRE WALLBALL CON 2 MANUBRI O BOTTIGLIE



**8 -  
CLIMBERS PLANK**

Rec. : 0.0

ESEGUIRE DEI CAMBI DI POSIZIONE DA PLANK IN APPOGGIO SUI GOMITI A PLANK BRACCIA TESE



**9 -  
ARCH BODY  
DINAMICO**

Rec. : 0.0

SOLLEVARE GAMBE E PETTO PORTANDO I PESI VERSO LE SPALLE



**10 -  
PLANK STEP UP**

Rec. : 0.0

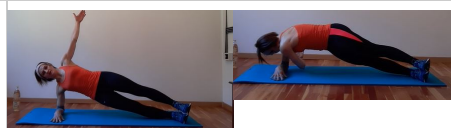
ESEGUIRE DEI CAMBIAMENTI DI POSIZIONE DA GAMBE UNITE A DIVARICATE SPOSTANDO UN PIEDE ALLA VOLTA



**11 - Quadricipiti  
SQUAT BULGARO  
SU FITBALL**

Rec. : 0.0  
**GAMBA DX**

SOSTITUIRE LA FITBALL CON UNA SEDIA O SGABELLO



**12 -  
PLANK ROTATION**

Rec. : 0.0  
**LATO DX**

CON IL BRACCIO IN ALTO ESEGUIRE DELLE ROTAZIONI VERSO IL BASSO - VARIANTE FACILE MANTENERE LA POSIZIONE DI PARTENZA IN ISOMETRIA



**13 - Quadricipiti**  
**SQUAT BULGARO**  
**SU FITBALL**

Rec. : 0.0  
**GAMBA SX**

SOSTITUIRE LA FITBALL CON UNA SEDIA O SGABELLO



**14 -**  
**PLANK ROTATION**

Rec. : 0.0  
**LATO SX**

CON IL BRACCIO IN ALTO ESEGUIRE DELLE ROTAZIONI VERSO IL BASSO - VARIANTE FACILE MANTENERE LA POSIZIONE DI PARTENZA IN ISOMETRIA

**15 - FINE CIRCUITO**



**STRETCHING**



**STRETCHING**

**16 - Attività e corsi**  
**STRETCHING**

Rec. : 0.0

5 MINUTI DEDICATI ALLO STRETCHING