



HOME FITNESS

tonificazione corpo libero

TONIFICAZIONE - INTERMEDIO

Sedute : **1**

Scadenza : **Giovedì 26 Marzo 2020**

Durata : **1 settimane**

Istruttore : **Alessandro Candeloro**

Giorno 1

<p>1 - INIZIO CIRCUITO Numero di round : 5</p>		<p>2 - Quadricipiti SQUAT ISOMETRIA A PARETE</p> <p>Rec. : 0.0 30"</p>	<p>3 - Addominali PLANK</p> <p>Rec. : 0.0 30"</p>
<p>4 - FINE CIRCUITO</p>		<p>5 - Addominali SIDE PLANK</p> <p>Rec. : 0.0 3x20" dx+sx</p>	<p>6 - Addominali PLANK ELEVAZIONE GAMBE ALTERNATE</p> <p>Rec. : 0.30 3x 12 gambe + 12 braccia</p>
<p>7 - Quadricipiti AFFONDI STATICI MANUBRI</p> <p>Rec. : 0.30 2x30" dx + sx</p> <p><small>mantenimento isometrico</small></p>	<p>8 - Quadricipiti AFFONDI STATICI MANUBRI</p> <p>Rec. : 0.30 2x12 dx+ sx</p> <p><small>movimento dinamico</small></p>	<p>9 - Quadricipiti SQUAT A CORPO LIBERO</p> <p>Rec. : 0.30 3x30</p>	
<p>10 - Glutei BRIDGE A TERRA GAMBA DISTESA</p> <p>Rec. : 0.30 3x20"</p> <p><small>mantenimento isometrico</small></p>	<p>11 - Glutei BRIDGE A TERRA GAMBA DISTESA</p> <p>Rec. : 0.30 3x12 dx+sx</p> <p><small>movimento dinamico</small></p>	<p>12 - Dorsali LOMBARI A TERRA</p> <p>Rec. : 0.30 3x12</p>	
<p>13 - Pettorali DISTENSIONI A TERRA GAMBE IN APPOGGIO</p> <p>Rec. : 0.30 3x8</p>	<p>14 MOBILITÀ E STRETCHING</p>	<p>15 - Stretching POSIZIONE DEL GATTO</p> <p>Rec. : 0.0 25/30"</p>	
<p>16 - Stretching ALLUNGAMENTO ADDOMINALI SDRAIATO PRONO A</p> <p>Rec. : 0.0 25/30"</p>	<p>17 - Stretching DISTENSIONE IN PREGHIERA</p> <p>Rec. : 0.0 25/30"</p>	<p>18 - Stretching FLESSIONE ANCA A TERRA</p> <p>Rec. : 0.0 25/30"</p>	