

CANOTTIERI SALÒ



LAILA FONTANA

TOTAL BODY CIRCUIT TRAINING

TONIFICAZIONE - INTERMEDIO

Sedute : 1

Scadenza : **Giovedì 30 Aprile 2020**

Durata : **1 settimane**

Istruttore : **Laila Fontana**

Giorno 1

1 - INIZIO CIRCUITO

Numero di round : 4

Note: 30 SECONDI DI LAVORO E 15 SECONDI DI RECUPERO per 4 serie



2 - Cardio

JUMPING JACK

Rec. : 0.0



3 - CANE SU/CANE GIU' VARIANTE

Rec. : 0.0



4 - HOLLOW BODY ONE LEG DINAMICO

Rec. : 0.0

PASSAGGI CANE FACCIA SU/CANE FACCIA GIU' TOCCANDO OGNI VOLTA CON LA MANO IL PIEDE O IL POLPACCIO OPPOSTO

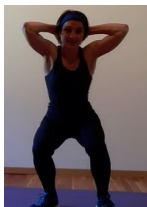
FLETTO UNA GAMBA ALLA VOLTA PORTANDO IL GINOCCHIO A TOCCARE IL MENTO

5 - FINE CIRCUITO

6 - INIZIO CIRCUITO

Numero di round : 4

Note: CIRCUITO DA RIPETERE 4 VOLTE - 30 SECONDI DI LAVORO E 15 SECONDI DI RECUPERO



7 - SUMO WALKING

Rec. : 0.0

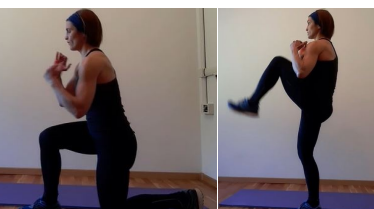


8 - AFFONDO + GINOCCHIO AL PETTO

Rec. : 0.0

DA POSIZIONE IN GINOCCHIO PORTARSI IN POSIZIONE ACCOSCIATA (mani in posizione prisoner e rimanere sempre bassi)

CON LA GAMBA DESTRA ESEGUIRE UN AFFONDO PER DIETRO E SUCCESSIVAMENTE FLETTERE LA GAMBA PORTANDO IL GINOCCHIO AL PETTO



9 - AFFONDO + GINOCCHIO AL PETTO

Rec. : 0.0

COME SOPRA MA CON LA GAMBA SINISTRA

10 - FINE CIRCUITO

11 - INIZIO CIRCUITO

Numero di round : 4

Note: CIRCUITO DA RIPETERE 4 VOLTE - 20 SECONDI DI LAVORO E 15 SECONDI DI RECUPERO



12 - FRENCH PRESS DA PLANK

Rec. : 0.0

DA POSIZIONE PLANK (GINOCCHIA APPOGGiate O VERSIONE STRONG CON GAMBE TESE) SOLLEVARE IL TRONCO DISTENDENDO LE BRACCIA



**13 -
ALZATE LATERALI
BUSTO FLESSO**

Rec. : 0.0

BUSTO FLESSO A 90 GRADI, AVVICINARE ED ABBASSARE LE SCAPOLE E PORTARE LE BRACCIA TESE VERSO L'ESTERNO



**14 - Pettorali
PIEGAMENTI A
TERRA GINOCCHIA
IN APPOGGIO**

Rec. : 0.0

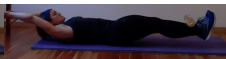
VARIANTE STRONG DISTENSIONI GAMBE TESE

15 - FINE CIRCUITO

16 - INIZIO CIRCUITO

Numero di round : 3

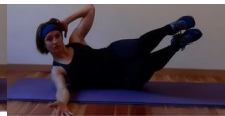
Note: CIRCUITO DA RIPETERE 3 VOLTE - 30 SECONDI DI LAVORO E 15 SECONDI DI RECUPERO



**17 -
PASSAGGI
BOTTIGLIA**

Rec. : 0.0

PARTIRE CON LE BRACCIA SOPRA LA TESTA E LA BOTTIGLIA TRA LE MANI, CHIUDERSI A PALLA, APPOGGIARE LA BOTTIGLIA SOPRA LE CAVIGLIE E RIPRENDERE LA POSIZIONE DI PARTENZA MA QUESTA VOLTA CON LA BOTTIGLIA SUI PIEDI. RIPETERE I PASSAGGI A



**18 -
SIDE CRUNCH**

Rec. : 0.0

DA POSIZIONE GAMBE FLESSE E MANO DIETRO LA NUCA SOLLEVARE LEGGERMENTE GAMBE E SPALLE CON L'IDEA DI AVVICINARLE



**19 -
SIDE CRUNCH**

Rec. : 0.0

COME SOPRA MA LATO OPPOSTO



**20 -
SCISSOR ABD**

Rec. : 0.0

CON BOTTIGLIA A OSTACOLO GAMBE TESE PASSAGGI A DX E SX DELL'OSTACOLO SPOSTANDO UNA GAMBA ALLA VOLTA

21 - FINE CIRCUITO



STRETCHING



STRETCHING

**22 - Attività e corsi
STRETCHING**

Rec. : 0.0

5 MINUTI DI ESERCIZI DI DEFATICAMENTO E FLESSIBILITA' ARTICOLARE