



LAILA FONTANA

TOTAL BODY CIRCUIT TRAINING

TONIFICAZIONE - INTERMEDIO

Sedute : **1**

Scadenza : **Mercoledì 8 Aprile 2020**

Durata : **1 settimane**

Istruttore : **Laila Fontana**

Giorno 1

1 - INIZIO CIRCUITO

Numero di round : 3

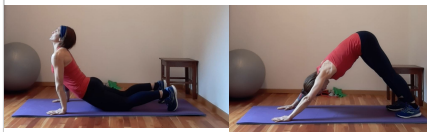
Note: 30 SECONDI DI LAVORO E 15 SECONDI DI RECUPERO per 3 serie



2 - Cardio JUMPING JACK

Rec. : 0.0

VARIANTE CON BRACCIA UNA VOLTA PER ALTO/UNA VOLTA PER FUORI



3 - Cardio CANE FACCIA SU/CANE FACCIA GIU'

Rec. : 0.0



4 - Addominali SPIDER PLANK

Rec. : 0.0

SPIDER PLANK - PORTARE GINOCCHIO VERSO LA SPALLA OMOLOGA ALTERNANDO DX E SX

PASSAGGI CANE FACCIA SU/CANE FACCIA GIU'

5 - Addominali PLANK BRACCIA TESE

Rec. : 0.0



PLANK UP/DOWN (avvicinare e allontanare le scapole tenendo sempre le braccia tese) - VARIANTE PIU' FACILE CON GINOCCHIA APPOGGIATE A TERRA

6 - FINE CIRCUITO

7 - INIZIO CIRCUITO

Numero di round : 4

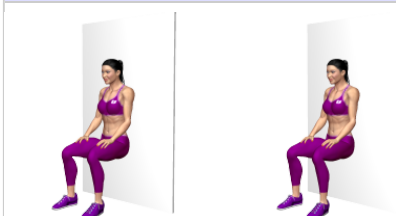
Note: CIRCUITO DA RIPETERE 4 VOLTE - 30 SECONDI DI LAVORO E 15 SECONDI DI RECUPERO



8 - Quadricipiti STEP UP MANUBRI

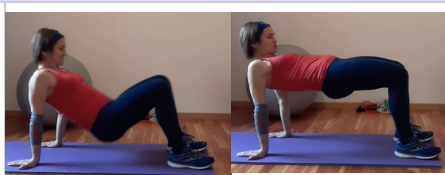
Rec. : 0.0

SALIRE ALTERNANDO GAMBA DESTRA E GAMBA SINISTRA (DA ESEGUIRE CON O SENZA MANUBRI/BOTTIGLIE)



9 - Quadricipiti SQUAT ISOMETRIA A PARETE

Rec. : 0.0



10 - Femorali CRAB UP/DOWN

Rec. : 0.0

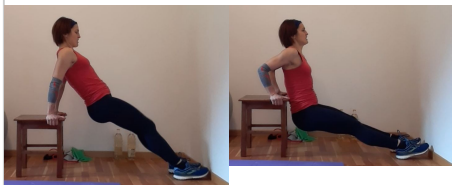
CON PALMI RUOTATI VERSO IL BACINO SALIRE E SCENDERE CON IL BACINO CONTRAENDO I GLUTEI

11 - FINE CIRCUITO

12 - INIZIO CIRCUITO

Numero di round : 4

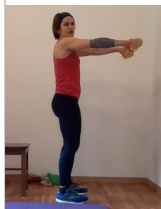
Note: CIRCUITO DA RIPETERE 4 VOLTE - 30 SECONDI DI LAVORO E 15 SECONDI DI RECUPERO



13 - Tricipiti DIP SU SEDIA

Rec. : 0.0

PIEGAMENTI DELLE BRACCIA TENENDO LE GAMBE TESE OPPURE VARIANTE PIU' FACILE CON GAMBE PIEGATE A CIRCA 90 GRADI)



14 - Trapezi APERTURE

Rec. : 0.0

PARTENDO DA BRACCIA TESE AVANTI APRIRE LE BRACCIA VERSO L'ESTERNO



15 - Pettorali DISTENSIONI A TERRA GAMBE IN APPOGGIO

Rec. : 0.0

VARIANTE UOMINI DISTENSIONI GAMBE TESE OPPURE PIEDI SU FITBALL

16 - FINE CIRCUITO

17 - INIZIO CIRCUITO

Numero di round : 4

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



18 - Addominali VARIANTE FLUTTER KICKS CON OSTACOLO

Rec. : 0.0

CON BOTTIGLIA A OSTACOLO GAMBE TESE PASSAGGI A DX E SX DELL'OSTACOLO



19 - Dorsali HYPEREXTENSION CROSS

Rec. : 0.0

BRACCIA LUNGO I FIANCHI SOLLEVARE PETTO E GAMBE CHE SI MUOVONO INCROCIANDOSI



20 - Addominali PLANK

Rec. : 0.0

21 - FINE CIRCUITO



22 - Attività e corsi STRETCHING

Rec. : 0.0

5 MINUTI DI ESERCIZI DI DEFATICAMENTO E FLESSIBILITA' ARTICOLARE