



SUPER TRAINING

DONNA

DI COACH ALEX

1° ALLENAMENTO

***Circuiti : 6**

***Ripetizioni per ogni esercizio: 5**

***Carichi: Utilizzare sempre il MAX carico possibile in ogni esercizio riportato in tabella, mantenendo sempre una forma esecutiva perfetta.**

***Pause: 30" tra un esercizio e l'altro del Circuito.**

1° ALLENAMENTO

CIRCUITO

A1- Stacco Rumeno con 2 manubri ed una sola gamba in appoggio. (Eeguire 5 rip. gamba Dx e 5 rip. gamba Sx)

A2- Push-up in appoggio su 2 manubri

A3- Affondi passo lungo con 2 manubri (Eeguire 5 rip. gamba Dx e 5 rip. gamba Sx)

A4- French press con 1 manubrio a due mani dietro la nuca

A5- Aperture in balzo Larghe. (Partire con le gambe unite e le braccia tenute in Avanti, eseguire un balzo laterale esplosivo spingendo indietro i fianchi; da tal posizione ritornare, sempre con balzo, alla posizione di partenza)

NOTE : Dopo aver completato il circuito, recuperare 1' e poi ripeterlo altre 5 volte.

2° ALLENAMENTO

H.I.I.T.

**** Bike sprints: pedalare ad una intensità moderata per 45" rimanendo seduta sulla bike. Poi aumentare la resistenza della pedalata il più possibile e sprintare a tutta in piedi per 10". Ripetere tal procedura per 10'/15'***

**** Sedute al muro: mantenere le ginocchia a circa 110°. Tenere la posizione per il MAX possibile e segnarsi il tempo. Pausa per 90" e ripetere la procedura altre due volte, sempre con 90" di pausa tra le due prove. Quando per tutte e tre le volte arriveremo a 2' di tenuta passare alla versione singola e fare lo stesso.***

Qui non c'è tempo limite!

SUPER TRAINING

DONNA

DI COACH ALEX

3° ALLENAMENTO

***Circuiti: 4**

***Ripetizioni per ogni esercizio: 8**

***Carichi : Utilizzare sempre il MAX carico possibile in ogni esercizio riportato in tabella, mantenendo sempre una Forma esecutiva perfetta.**

***Pause: 30" tra un esercizio e l'altro del circuito**

1° ALLENAMENTO

CIRCUITO

A1- Split Squat con 2 manubri (Mettere la gamba in avanzamento sopra un rialzo e NON estendere la gamba nella fase finale della concentrica)

A2- Rematore con 1 manubrio

A3- Affondi + Shoulder press (Mentre si esegue l'affondo spingere simultaneamente i manubri verso l'alto. Riportarli in posizione mentre ci si spinge indietro. Eseguirne 8 con la gamba Dx e altre 8 con la gamba Sx)

A4- Pistols (Eseguirne 8 con la gamba Dx e altre 8 con la gamba Sx)

A5- Snatch (Eseguirne 8 con braccio Dx e alter 8 con braccio Sx)

A6- Crunch inversi su panca inclinata (Utilizzare il sovraccarico)

NOTE : Dopo aver completato il circuito,recuperare 1',e poi ripeterlo altre 3 volte.

SUPER TRAINING

DONNA

DI COACH ALEX

4° ALLENAMENTO

H.I.I.T.

***Bike Sprints: come da 2° allenamento**

***Sedute al muro: come da 2° allenamento**

PROGRESSIONE

- 1- Nella 2^a settimana aumentare nel 1° circuito di una ripetizione in tutti gli esercizi, mantenendo lo stesso peso: 6x6 rip.**
- 2- Nella 3^a settimana aumentare nel 2° circuito di una ripetizione in tutti gli esercizi mantenendo lo stesso peso: 4x9 rip.**
- 3- Nella 4^a settimana aumentare in tutti e due i circuiti di Kg.2,5 circa oppure del 2% tornando a fare 5 rip. nel primo circuito e 8 rip. nel secondo circuito.**
- 4- Nella 5^a settimana ritornare ad aggiungere una ripetizione in entrambi i circuiti: 6x6 e 4x9 mantenendo il carico nuovo**
- 5- Nella 6^a settimana, aumentare in tutti e due i circuiti di Kg.2,5 circa oppure del 2%, tornando a fare 5 rip. nel primo circuito e 8 rip. nel secondo circuito.**



100%
MADE IN
ITALIA

100%
MADE IN
MOLDES

net
integratori

