

# Workout 1

SERIE DI ESERCIZI	SETT 1	SETT 2	SETT 3	SETT 4
<u>1A) 3 serie di Squat Libero*</u>	6 ripetizioni	8 ripetizioni	10 ripetizioni	6 ripetizioni
<u>2A) 2 serie di Plank laterale su ginocchia</u>	4 ripetizioni x lato tengo 3 sec.	6 ripetizioni x lato tengo 3 sec.	8 ripetizioni x lato tengo 3 sec.	4 ripetizioni x lato tengo 3 sec.
<u>1B) 3 serie di Affondo dietro*</u>	8 ripetizioni	10 ripetizioni	12 ripetizioni	8 ripetizioni
<u>2B) 3 Serie Spalle e Dorso a terra</u>	8 ripetizioni	10 ripetizioni	12 ripetizioni	8 ripetizioni
<u>3A) 3 Serie di Bird Dog con apertura</u>	8 ripetizioni	10 ripetizioni	12 ripetizioni	8 ripetizioni
<u>3B) Plank</u>	4 ripetizioni tengo 3 sec.	6 ripetizioni tengo 3 sec.	8 ripetizioni tengo 3 sec.	4 ripetizioni tengo 3 sec.
<u>Pavimento pelvico</u>	5 ripetizioni tengo 4 sec.	6 ripetizioni tengo 4 sec.	8 ripetizioni tengo 4 sec.	5 ripetizioni tengo 4 sec.

\*Se sei abituata ad allenarti con i manubri puoi tenerli in mano mentre esegui questi esercizi.

**FAI UN BREVE RISCALDAMENTO A CORPO LIBERO PRIMA DI INIZIARE**

**FAI UNA PAUSA DI 60/90 SECONDI ALLA FINE DI OGNI SERIE.**

**FAI UNA PAUSA DI 2 MINUTI ALLA FINE DEL SUPER SET.**

Esempio di esecuzione: immagina che l'esercizio 1A sia uno squat a corpo libero e l'esercizio 2A sia un push up in un superset. Per entrambi gli esercizi, l'intervallo di serie e ripetizioni è di 3 serie da 10-12 ripetizioni e il periodo di riposo consigliato è di 60-90 secondi.

Potrai:

- o Esegui 1 serie da 10-12 ripetizioni di uno squat a corpo libero (1A)
- o Riposare 60–90 secondi
- o Esegui 1 serie da 10-12 ripetizioni di push up (2A)
- o Riposare 60–90 secondi
- o Esegui la seconda serie di 10-12 ripetizioni di uno squat a corpo libero (1A)
- o E così via

Ripeterai questa sequenza finché non avrai eseguito 3 serie di ciascun esercizio. Quindi, vai avanti al prossimo superset.