



DONNA DIMAGRIMENTO

DONNA DIMAGRIMENTO
DIMAGRIMENTO - PRINCIPIANTE

Seduta: **1**
Scadenza: **Lunedì 21 Dicembre 2020**

Durata: **4 settimane**
Istruttore: **Luca Zuccarelli**

Giorno 1

1
ES. 2-4 tutti 5-8 principianti 9-12 intermedi 13-16 avanzati dal
17 tutti STRETCHING 30/40 secondi ogni posizione
PRINCIPIANTI 2 / sett INTERMEDI 3 / sett AVANZATI 4 / sett



2 - Stretching
POSA DEL GATTO-
MUCCA

Rec. : 0,0
1x10



3 - Cardio
CORSA SUL POSTO
CALCIATA DIETRO

Rec. : 0,30
2x30 "



4 - Addominali
PLANK

Rec. : 0,30
2x

20 secondi principiante, 30 avanzato, 40 avanzato

5 - INIZIO CIRCUITO

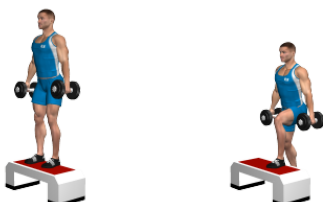
Tempo totale circuito: 2 min sec
Recupero ogni fine round: min 60 sec
Note: AMRAP 10 + 10 e inizio nuovo il giro, sino al termine dei
2 minuti. Ripetere il circuito 3 volte



6 - Cardio
JACK DI SALTO

Rec. : 0,0

2 MINUTI



7 - Quadripiti
SALIRE MANUBRI

Rec. : 0,0

8 - FINE CIRCUITO

9 - INIZIO CIRCUITO

Tempo totale circuito: 3 min sec
Nota: AMRAP 10 + 10 e inizio nuovo il giro, sino al termine dei
3 minuti. Ripetere il circuito 3 volte



10 - Cardio
SCALATORI

Rec. : 0,0



11 - Quadripiti
SQUAT CORPO
LIBERO

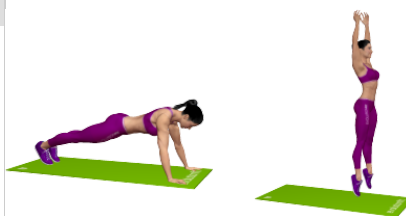
Rec. : 0,0

12 - FINE CIRCUITO

13 - INIZIO CIRCUITO

Tempo totale circuito: 3 min sec

Nota: AMRAP 10 + 10 e inizio nuovo il giro, sino al termine dei 3 minuti. Ripetere il circuito 4 volte

**14 - Cardio BURPEES**

Rec. : 0,0

**15 - Quadricipiti PRIGIONIERO DI SQUAT JUMP**

Rec. : 0,0

16 - FINE CIRCUITO**17 - INIZIO CIRCUITO**

Numero di round: 1

Nota: TABATA 20 secondi lavoro + 10 riposo X8 volte.

**18 - Addominali PLANK BRACCIA TESE**

Rec. : 0,0

**19 - Addominali PLANK INVERSO GAMBE PIEGATE**

Rec. : 0,0

20 - CIRCUITO FINE**21 - Stretching LA POSA DEL BAMBINO A TERRA**

Rec. : 0,0

**22 - Stretching COBRA POSA UN TERRA**

Rec. : 0,0

**23 - Stretching STRETCHING GLUTEO DISTESO GAMBA PIEGATA AL**

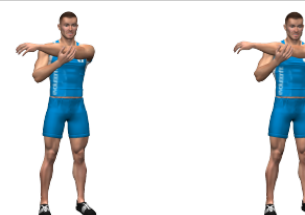
Rec. : 0,0

**24 - Stretching QUADRICIPITE STRETCHING IN PIEDI**

Rec. : 0,0

**25 - Stretching TRAPEZIO CAPO INCLINATO STRETCHING**

Rec. : 0,0

**26 - Stretching ALLUNGAMENTO DI SPALLA BRACCIO TESO IN AVANTI**

Rec. : 0,0