



DONNA STRONG

DONNA STRONG
IPERTROFIA - AVANZATO

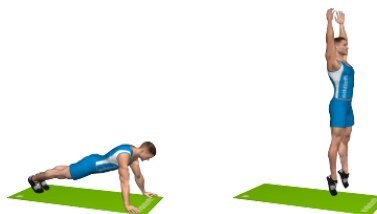
Sedute : 1
Scadenza : **Venerdì 15 Maggio 2020**

Durata : **4 settimane**
Istruttore : **Alessio Maiano**

Giorno 1

1 - INIZIO CIRCUITO

Tempo totale circuito : 1 min 40 sec
Recupero ogni fine round : 0 min 45 sec
Note: ESEGUIRE IL CIRCUITO PER 3 VOLTE COMPOSTO DA 2 ESERCIZI DELLA DURATA DI 50" DI LAVORO CIASCUNO, CON UN PAUSA TRA UN CIRCUITO E L'ALTRO DI 45"



**2 - Cardio
BURPEES**

Rec. : 0.0
50"

**3 - Cardio
PIEGAMENTI A
TERRA CON
RACCOLTA GAMBE**
Rec. : 0.0
50"

4 - FINE CIRCUITO

**5 - Quadricipiti
SQUAT 2
KETTLEBELL**
Rec. : 0.45
3 x 12

UTILIZZANDO DUE BOTTIGLIE DI ACQUA DA 1 LITRO

**6 - Quadricipiti
JUMP MANI A TERRA**
Rec. : 0.45
3 x 20

**7 - Abduttori
ABDUZIONI GAMBA
PIEGATA IN
QUADRUPEDIA**
Rec. : 0.45
3 x 20

**8 - Glutei
SWING 2 BRACCIA
CON KETTLEBELL**
Rec. : 0.45
3 x 20

UTILIZZANDO 1 BOTTIGLIA DA 2 LITRI

**9 - Cardio
JUMPING JACK**
Rec. : 0.30
2 x 30"

**10 - Pettorali
PIEGAMENTI A
TERRA CON TOCCO
SPALLA**
Rec. : 0.45
3 x 12 (dx ; sx)

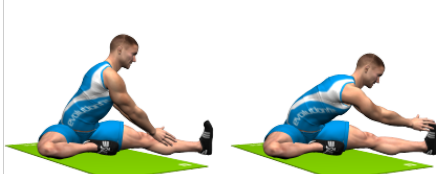
**11 - Addominali
CRUNCH TOCCO
CAVIGLIE GAMBE
TESE IN ALTO**
Rec. : 0.30
3 x 20

**12 - Addominali
DOUBLE CRUNCH
ALTERNATO A TERRA**
Rec. : 0.30
3 x 20



**13 - Addominali
PLANK ARCHER
ALTERNATO**

Rec. : 0.30
3 x max



**14 - Stretching
HEAD-TO-KNEE POSE**

Rec. : 0.0
3 x 20"/30"



**15 - Stretching
COBRA POSE A
TERRA**

Rec. : 0.0
2 x 20"/30"



**16 - Stretching
STRETCHING
DORSALI BRACCIA
TESE IN ALTO**

Rec. : 0.0
2 x 20"/30"