

**DONNA STRONG**

DONNA STRONG  
IPERTROFIA - AVANZATO

Sedute : **1**  
Scadenza : **Venerdì 11 Dicembre 2020**

Durata : **4 settimane**  
Istruttore : **Gionata Colnaghi**

**Giorno 1**

**1 - INIZIO CIRCUITO**

Numero di round : 3  
Recupero ogni fine round : min 20 sec  
Note: Alterna 1' jacknife saltato / 1' mountain climbers 20" recupero tra un giro e l'altro Ripeti per 3 giri



**2 - Cardio**  
**JACKNIFE SALTATO**

Rec. : 0.0

**3 - Cardio**  
**MOUNTAIN CLIMBERS**



Rec. : 0.0

**4 - FINE CIRCUITO**

**5 - Glutei**  
**SUMO SQUAT CON KETTLEBELL**



Usa uno zaino.

Rec. : 0.30  
**5 x 10**

**6 - Glutei**  
**BRIDGE SCHIENA SU PANCA CON WALLBALL**



Usa uno zaino. Appoggia la schiena al divano, se vuoi stendendo un asciugamano tra il corpo e il divano.

Rec. : 0.30  
**5 x 10**

**7 - Addominali**  
**CROSS CRUNCH GAMBE SU PANCA**



Appoggia le gambe sul divano o su una sedia. Spingi la sedia contro un muro per non farla muovere.

Rec. : 0.10  
**3 x 20 per lato**

**8 - Addominali**  
**PASSAGGIO DA SIDE PLANK A PLANK PRONO E**



20" side plank dx / 20" plank prono / 20" side plank sx

Rec. : 0.20  
**4 x 1'**

**9 - Quadricipiti**  
**SQUAT BULGARO 1 KETTLEBELL**



Appoggia il piede ad una sedia. Spingi la sedia contro un muro per non farla muovere. Usa uno zaino.

Rec. : 0.30  
**5 x 10 per gamba**

**10 - Quadricipiti**  
**AFFONDI COSACCHI**



Rec. : 0.30  
**4 x 10 per gamba**

**11 - Polpacci**  
**CALF IN PIEDI SU RIALZO 2 MANUBRI**



Usa due zaini. Avampiedi su un rialzo.

Rec. : 0.20  
**3 x 20**

**12 - Tricipiti**  
**PIEGAMENTI DIAMOND MANI SU RIALZO**



Appoggia le mani a una sedia. Spingi la sedia contro un muro per non farla muovere. Oppure usa la parte rigida del divano.

Rec. : 0.30  
**4 x 10**



**13 - Dorsali**  
**HYPEREXTENSION**

Rec. : 0.30  
**4 x 10**

Appoggiate al divano. Tieni fissa la parte inferiore del corpo.



**14 - Addominali**  
**RUSSIAN TWIST**  
**KETTLEBELL**

Rec. : 0.20  
**4 x 20**

Usa una borsetta.



**15 - Addominali**  
**SIDE PLANK GAMBA**  
**ESTERNA SU**  
**RIALZO**

Rec. : 0.0  
**3 x 40" x lato**

Appoggia il piede sul divano o su una sedia. Tieni il gomito in appoggio sotto alla spalla. NO recupero.



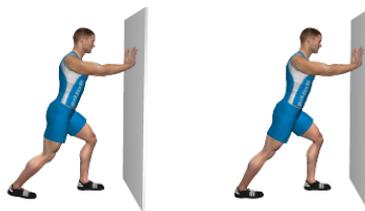
**16 - Cardio**  
**BURPEES**

Rec. : 0.30  
**3 x 7**



**17 - Stretching**  
**CHILD'S POSE A**  
**TERRA**

Rec. : 0.0  
**2 x 50"**



**18 - Stretching**  
**STRETCHING**  
**POLPACCIO IN**  
**AFFONDO AVANTI**

Rec. : 0.0  
**2 x 30" per**  
**gamba**



**19 - Stretching**  
**STRETCHING**  
**GLUTEO GAMBA**  
**PIEGATA DI LATO**

Rec. : 0.0  
**2 x 30" per**  
**gamba**