

# ASD SPORTING CLUB MILANO 2















## DONNA TONIFICAZIONE

TONIFICAZIONE DONNA  
TONIFICAZIONE - PRINCIPIANTE

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

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

### Giorno 1

<p><b>1</b> ES. 2-4 TUTTI 5-7 PRINCIPIANTI 8-10 INTERMEDI 11-13 AVANZATI DAL 14 TUTTI STRETCHING 30/40 SECONDI OGNI POSIZIONE PRINCIPIANTI 2 / SETT INTERMEDI 3 / SETT AVANZATI 4 / SETT</p>	<p><b>2 - Stretching</b> POSA DEL GATTO-MUCCA</p>  <p>Rec. : 0,0 <b>1x10</b></p>	<p><b>3 - Cardio</b> CORSA SUL POSTO CALCIATA DIETRO</p>  <p>Rec. : 0,30 <b>2x30 "</b></p>
<p><b>4 - Addominali</b> PLANK</p>  <p>Rec. : 0,30 <b>2x</b></p> <p>20 secondi principiante, 30 avanzato, 40 avanzato</p>	<p><b>5 - Pettorali</b> PIEGAMENTI FACILITATI MANI SU RIALZO</p>  <p>Rec. : 0,90 <b>5xMAX</b></p>	<p><b>6 - Quadricipiti</b> BOX SQUAT</p>  <p>Rec. : 0,0 <b>4x8 / 10</b></p>
<p><b>7 - Bicipiti</b> CURL SEDUTO 2 MANUBRI</p>  <p>Rec. : 0,30 <b>3x10</b></p> <p>2 BOTTIGLIE</p>	<p><b>8 - Pettorali</b> PIEGAMENTI MANI SU RIALZO</p>  <p>Rec. : 0,90 <b>5xMAX</b></p>	<p><b>9 - Quadricipiti</b> SQUAT CORPO LIBERO</p>  <p>Rec. : 0,60 <b>4x8 / 10</b></p>
<p><b>10 - Dorsali</b> REMAOTORE IN PIEDI 2 KETTLEBELL</p>  <p>Rec. : 0,30 <b>3x10</b></p> <p>2 BOTTIGLIE</p>	<p><b>11 - Pettorali</b> PIEGAMENTI A TERRA</p>  <p>Rec. : 0,90 <b>4xMAX</b></p>	<p><b>12 - Quadricipiti</b> SQUAT 2 KETTLEBELL</p>  <p>Rec. : 0,60 <b>4x8 / 10</b></p> <p>2 BOTTIGLIE</p>
<p><b>13 - Dorsali</b> STACCHI 1 KETTLEBELL</p>  <p>Rec. : 0,30 <b>3x10</b></p> <p>1 CASSA D'ACQUA</p>	<p><b>14 - INIZIO CIRCUITO</b> Numero di round: 1</p> <p>Nota: TABATA 20 secondi lavoro + 10 riposo X8 volte.</p>	<p><b>15 - Addominali</b> PLANK BRACCIA TESE</p>  <p>Rec. : 0,0</p>
<p><b>16 - Addominali</b> PLANK INVERSO GAMBE PIEGATE</p>  <p>Rec. : 0,0</p>	<p><b>17 - FINE CIRCUITO</b></p>	<p><b>18 - Stretching</b> LA POSA DEL BAMBINO A TERRA</p>  <p>Rec. : 0,0</p>



**19 - Stretching**  
COBRA POSA UN  
TERRA

Rec. : 0,0



**20 - Stretching**  
STRETCHING  
GLUTEO DISTESO  
GAMBA PIEGATA AL  
Rec. : 0,0



**21 - Stretching**  
QUADRICIPITE  
STRETCHING IN  
PIEDI  
Rec. : 0,0



**22 - Stretching**  
TRAPEZIO CAPO  
INCLINATO  
STRETCHING  
Rec. : 0,0



**23 - Stretching**  
ALLUNGAMENTO DI  
SPALLA BRACCIO  
TESO IN AVANTI  
Rec. : 0,0



**24 - Stretching**  
BRACCIO TESO  
PETTORALE  
STRETCHING IN  
Rec. : 0,0