

FITNESS DISCOUNT



SCHEDA ALLENAMENTO PER DIMAGRIRE

WARM-UP (RISCALDAMENTO) – 10-15 MINUTI

- Camminata veloce su tapis roulant: 10-15 minuti
- In alternativa: Cyclette orizzontale a ritmo moderato (stessa durata)
- Stretching

CORE STABILITY: ADDOMINALI & DORSALI – CIRCA 10-12 MINUTI

- Addominali alti
- Addominali bassi
- Addominali obliqui (con manubri da 2-5 kg)
- Dorsali: 20-30 secondi in isometria a terra

BRACCIA & PETTORALI – CIRCA 8-10 MINUTI

- Spinte al pacco pesi sulla stazione multifunzione o Lat Machine: 15-20 ripetizioni
- In alternativa: 3 serie di piegamenti a corpo libero



Se hai poco tempo...

CIRCUITO FINALE (CARDIO + TONIFICAZIONE) – circa 10 minuti

Ripeti il circuito 3-4 volte in base al tuo livello:

1. Corsa leggera sul posto – 2 minuti
2. 20 Jumping Jacks
3. 10 Step up con stepper
4. 10 Squat a corpo libero
5. 20 sec. Russian Twist
6. 15 Addominali bassi
7. 5 minuti pedalata o esercizio con attrezzo addominali

FITNESS DISCOUNT

SCHEDA ALLENAMENTO PER DIMAGRIRE

GAMBE: SQUAT & AFFONDI – CIRCA 10 MINUTI

- 3 serie da 15-18 squat (con gym ball tra muro e schiena)
- Affondi: 10 ripetizioni per gamba
- Alternativa: 10-15 minuti su ellittica

HIP THRUST – 4-5 minuti

- 4 serie da 5-10 ripetizioni
- Appoggia la parte superiore della schiena su una panca e solleva il bacino

COOL-DOWN (DEFATICAMENTO + STRETCHING) – 8-10 MINUTI

- 10 minuti di camminata o pedalata soft
- Oppure: passeggiata in esterno a ritmo medio

Se hai poco tempo...

CIRCUITO FINALE (CARDIO + TONIFICAZIONE) – circa 10 minuti

Ripeti il circuito 3-4 volte in base al tuo livello:

1. Corsa leggera sul posto – 2 minuti
2. 20 Jumping Jacks
3. 10 Step up con stepper
4. 10 Squat a corpo libero
5. 20 sec. Russian Twist
6. 15 Addominali bassi
7. 5 minuti pedalata o esercizio con attrezzo addominali