

20

ALLENAMENTI

BRUCIAGRASSI

A CORPO LIBERO

SENZA ATTREZZI

ALLENATI DOVE VUOI
ALLENATI QUANDO VUOI

VOLUME 1

Giorgio Tasca
www.giorgiotasca.com

**20 ALLENAMENTI
BRUCIA GRASSI A
CORPO LIBERO
SENZA ATTREZZATURA**

Allenati Dove Vuoi
Allenati Quando Vuoi

Giorgio Tasca

www.giorgiotasca.com

VOLUME 1

DIRITTI D'AUTORE

I contenuti testuali presenti all'interno di questo sito, salvo diversa specificazione, sono proprietà di **Giorgio Tasca** e sono protetti dalla normativa sul diritto d'autore; non potranno quindi essere pubblicati, riscritti, distribuiti o commercializzati senza la preventiva autorizzazione del gestore.

In conformità alle indicazioni di legge E' **CONSENTITA** la citazione di parti del libro, o porzioni di articoli e approfondimenti, a condizione che siano chiaramente indicati la fonte e l'autore.

DISCLAIMER

I contenuti di questo manuale hanno esclusivamente scopo informativo e non intendono sostituire il parere del medico, di altri operatori sanitari o professionisti del settore che devono in ogni caso essere contattati per l'indicazione di un corretto programma dietetico e/o terapeutico e/o di allenamento e/o di riabilitazione e/o di integrazione alimentare.

- In nessun caso l'autore e altri collaboratori, saranno responsabili di qualsiasi eventuale danno anche solo ipoteticamente collegabile all'uso di tali informazioni.

- Non è possibile garantire l'assenza di errori e l'assoluta correttezza delle informazioni divulgate

COME FUNZIONANO GLI ALLENAMENTI

Ciao e grazie di aver acquistato questo manuale per l'allenamento a corpo libero senza attrezzatura.

Il mio motto è:

*“Allenati Dove Vuoi
Allenati Quando Vuoi”*

E per far questo non avrai bisogno di nessun tipo di attrezzo perché la tua palestra SEI TU.

Imparerai 20 allenamenti completamente a corpo libero con i quali potrai

allenarti dove vuoi, a casa tua, al
parchetto o in spiaggia in modo
completamente indifferente.

Ognuno di questi programmi di
allenamento ad alta intensità che
accelera il metabolismo e consente di
consumare grassi e calorie non solo
durante l'allenamento, ma anche nelle 48
ore successive.

Migliora forza ed efficienza muscolare
senza “gonfiare” i muscoli; aumenta
coordinazione, equilibrio e flessibilità.

Ti permette di perdere fino a un kg di
grasso corporeo a settimana senza

intaccare la massa muscolare.

È un eccellente sostituto dell'attività aerobica tradizionale per incrementare la resistenza cardiovascolare.

E' rapido ed efficace: lo puoi fare dove vuoi, quando vuoi.

Non hai bisogno di alcun attrezzo, né di molto spazio: bastano pochi metri quadrati.

Ogni singolo allenamento dura solo 15/20 minuti ed è completamente a corpo libero.

I risultati sono evidenti già in 8 settimane, allenandoti 5 volte a settimana per 20 minuti.

Questo programma di allenamento si può adattare a differenti livelli di forma fisica purché non vi siano patologie in corso: non hai bisogno di essere già allenato per iniziare.

Troverai numerosi esercizi in questo manuale, siccome sarebbe impossibile spiegarli tutti in un testo ti consiglio di cercarli su Youtube per capire la corretta esecuzione.

Per ogni allenamento eseguito segna i

tempi che fai e cerca di battere i tuoi record!

Vuoi scoprire un PROGRAMMA ALIMENTARE per massimizzare i tuoi risultati?

[Clicca qui](#)

GLOSSARIO

Tutti gli **allenamenti** sono progettati per uomini e donne, indipendentemente.

Qui troverai il significato tutti i termini tecnici situati all'interno dei vari workout.

Inoltre in in ogni allenamento ci sarà una breve descrizione di come eseguire tutto il programma.

Per ogni allenamento ci sono più versioni, una semplice per principianti e una normale per chi si allena già.

Inoltre troverai:

Difficoltà

Facile: ◆

Medio: ◆◆

Difficile: ◆◆◆

Ripetizioni

Indica il numero di ripetizioni, ovvero quante volte devi eseguire un esercizio.

Troverai il numero di reps accanto al nome di ciascun esercizio.

Il numero di ripetizioni è sempre un numero totale per entrambe le gambe / braccia / lati.

Ad esempio quando troverai scritto 20

affondi, significa che dovrai fare 10 ripetizioni per ogni gamba.

Ripetizioni ad esaurimento

Significa eseguire il massimo delle ripetizioni possibili fino a quando non riesci più a farne nemmeno uno.

Normalmente si applica a esercizi più impegnativi.

L'obiettivo è quello di farne il maggior numero possibile.

Ripetizioni Giornaliere

Significa che il tuo obiettivo è quello di eseguire tutte le ripetizioni indicate entro la fine della giornata.

Puoi dividere il numero totale di ripetizioni da eseguire in totale autonomia.

Livello

Quasi tutti gli allenamenti hanno 3 differenti livelli di difficoltà.

Se sei un principiante ovviamente parti da livello I

Se sei intermedio puoi fare il livello II

Se sei un atleta avanzato puoi soffrire con il livello III

Livello I : Normale

Livello II : Difficile

Livello III : Killer

Recupero tra le Serie

Il recupero tra le serie varia in base al tuo livello.

Recupero raccomandato.

Livello I : 2 minuti

Livello II : 60 secondi

Livello III : 30 secondi

Significa che a livello I potrai fare al massimo 2 minuti di recupero, questo vuol dire che se ti senti particolarmente in forma o se ti sembra che l'allenamento sia facile puoi fare meno recupero.

FITNESS TEST

Ci sono moltissimi modi per capire il tuo livello di preparazione atletica.

Quello che utilizzo personalmente è molto rapido e mi permette di capire il tuo livello in solo 3 minuti.

Per fare questo utilizzeremo 3 esercizi fondamentali, push ups, sit ups e burpees.

Riposa 2 minuti tra il test di ciascun esercizio.

Iniziamo il test

Push Ups

Esegui il numero massimo di ripetizioni in 60 secondi.

Se non riesci a fare nessuna ripetizione esegui il push ups sulle ginocchia

Ripetizioni eseguite in 60 secondi:

1 - 20 ripetizioni **1 punto**

21 - 39 ripetizioni **2 punti**

> 40 ripetizioni **3 punti**

Sit Ups

Esegui il numero massimo di ripetizioni in 60 secondi.

Ripetizioni eseguite in 60 secondi:

1 - 20 ripetizioni **1 punto**

21 - 39 ripetizioni **2 punti**

40 ripetizioni **3 punti**

Burpees

Esegui il numero massimo di ripetizioni in 60 secondi.

Se non riesci a fare nessuna ripetizione esegui lo sprawl.

Ripetizioni eseguite in 60 secondi:

1 - 20 ripetizioni **1 punto**

21 - 29 ripetizioni **2 punti**

30 ripetizioni **3 punti**

Calcolo del punteggio e del tuo livello

Somma il tuo punteggio e dividilo per 3,

arrotondando per eccesso i valori >0.5

Ad esempio se totalizzi 8 punti, che divisi per 3 sono 2,66, dovrai arrotondare per eccesso in quanto è maggiore a 2,5 punti.

Viceversa se il totale fosse stato 7 punti, che divisi per 3 sono 2,33, avresti dovuto arrotondare per eccesso in quanto è minore di 2,5 punti.

Il punteggio una volta arrotondato stabilisce il livello con il quale dovrai eseguire gli allenamenti del programma.

Dovrai cercare di effettuare gli allenamenti al tuo livello di appartenenza.

*****Ps** certi allenamenti non hanno livello e sono “STANDARD” per tutti.

COME FUNZIONA QUESTO MANUALE

Troverai 25 allenamenti a corpo libero della durata variabile che va dai 6 ai 20 minuti circa.

Visto il tempo limitato degli allenamenti puoi allenarti anche fino a 5 volte a settimana per massimizzare i risultati ma se non hai tempo puoi ottenere comunque degli ottimi progressi anche con 3 allenamenti.

Ti consiglio di scegliere casualmente l'allenamento da fare in modo da creare un po' di "confusione muscolare" e dare

sempre stimoli diversi al tuo corpo e ai muscoli.

Quindi ogni giorno apri questo manuale e vai su una pagina a caso, l'allenamento che trovi sarà quello da eseguire.

Iniziamo a vedere gli allenamenti.

Esercizi sostitutivi

Se non riesci ad eseguire certi esercizi puoi sostituirli con la loro versione semplificata.

Bupees → sprawl

Push Ups → Push ups sulle ginocchia

#1 GOODMORNING

Questo allenamento va fatto di prima mattina, e come dice il nome si chiama **GOODMORNING**.

Per il tuo bene ti consiglio di farlo esclusivamente **prima di fare colazione**, perché come ben sai fare certi esercizi dopo colazione non è proprio una scelta ottimale.

Allenarsi a stomaco vuoto di primo mattino crea una risposta metabolica molto potente che permette di **accelerare il metabolismo** in modo rapido e ti permette di bruciare calorie

fino a 48 ore al termine
dell'allenamento.

Ti ricordo di far un breve riscaldamento
prima di qualsiasi tipo di attività fisica,
anche se di pochi minuti.

Il tempo necessario per svolgere
l'allenamento varia da 4 a 12 minuti in
base alla tua preparazione atletica.

Questo allenamento è standard quindi
non vanno presi in considerazioni i
livelli calcolati dal FITNESS TEST.

GOODMORNING

Focus: Tutto il corpo

Tipologia: Brucia Grassi / Allenamento metabolico

Esecuzione: Ripeti il circuito 1 volta prima di fare colazione

Recupero: A piacere durante il circuito

Difficoltà: ♦♦

10 Burpees

10 jumping jacks

10 Burpees

10 jumping jacks

10 Burpees

10 jumping jacks

10 Burpees

10 jumping jacks

10 Burpees

10 jumping jacks

Fine Allenamento.

******* Se non sei in grado di eseguire nessun burpees completo sostituisci questo esercizio con lo spawl

#2 POWER UP

Questo allenamento può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata.

Nessun recupero tra gli esercizi se possibile (in caso di necessità puoi riposarti piuttosto che morire spiacciato nel pavimento)

Livello I : 3 giri con recupero 2 minuti

Livello II : 5 giri con recupero 60 secondi

Livello III : 7 giri con recupero 30 secondi

POWER UP

Focus: Tutto il corpo

Tipologia: Brucia Grassi / Allenamento metabolico

Esecuzione: Ripeti il circuito più volte in base al tuo livello

Recupero: In base al livello a fine circuito

Difficoltà: ♦♦

20 jumping jacks

20 climbers

20 squat

20 affondi

10 push ups

20 secondi plank

RIPETI IN BASE AL LIVELLO

*** Se non sei in grado di eseguire nessun push up completo sostituisci questo esercizio con il push up sulle ginocchia

#3 MASSIMO IMPATTO

Questo allenamento può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata.

Recupero di 10 secondi tra gli esercizi (in caso di necessità puoi riposarti più tempo piuttosto che morire spiacciato nel pavimento)

Livello I : 5 giri con recupero 1 minuto

Livello II : 10 giri con recupero 45 secondi

Livello III : 15 giri con recupero 30 secondi

MASSIMO IMPATTO

Focus: Tutto il corpo

Tipologia: hiit alta intensità

Esecuzione: Ripeti il circuito più volte in base al tuo livello

Recupero: 10 sec. Tra gli esercizi e in base al livello a fine circuito

Difficoltà: ♦♦

20 sec. Burpees

20 sec. Skip (ginocchia alte)

10 sec. Squat

10 sec. Push ups

RIPETI IN BASE AL LIVELLO

******* Se non sei in grado di eseguire

nessun push up completo sostituisci questo esercizio con il push up sulle ginocchia

*** Se non sei in grado di eseguire nessun burpees completo sostituisci questo esercizio con lo spawl

#4 WARRIOR

Questo allenamento può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata.

Nessun recupero tra gli esercizi se possibile (in caso di necessità puoi riposarti piuttosto che morire spiaccicato nel pavimento)

Livello I : 3 giri con recupero 2 minuti

Livello II : 5 giri con recupero 60 secondi

Livello III : 7 giri con recupero 30 secondi

WARRIOR

Focus: Tutto il corpo

Tipologia: Potenziamento

Esecuzione: Ripeti il circuito più volte in base al tuo livello

Recupero: In base al livello a fine circuito

Difficoltà: ♦♦

40 squat

40 pugni boxe

5 jump squat

14 push ups

14 climbers

14 sit ups

14 flutter kicks

14 scissors

RIPETI IN BASE AL LIVELLO

******* Se non sei in grado di eseguire nessun push up completo sostituisci questo esercizio con il push up sulle ginocchia

#5 VELOCE LENTO

Questo allenamento può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata.

Nessun recupero tra gli esercizi se possibile (in caso di necessità puoi riposarti piuttosto che morire spiaccicato nel pavimento)

Livello I : 3 giri con recupero 2 minuti

Livello II : 5 giri con recupero 60 secondi

Livello III : 7 giri con recupero 30 secondi

VELOCE LENTO

Focus: Tutto il corpo

Tipologia: Potenziamento

Esecuzione: Ripeti il circuito più volte in base al tuo livello

Recupero: In base al livello a fine circuito

Difficoltà: ♦♦

10 squat veloci

20 sec. plank

10 squat lenti (almeno 20 secondi per ogni ripetizione)

10 push ups veloci

20 sec. plank

10 push ups lenti (almeno 10 secondi per ogni ripetizione)

10 affondi laterali veloci

20 sec. Plank

10 affondi laterali lenti (almeno 10 secondi per ogni ripetizione)

RIPETI IN BASE AL LIVELLO

******* Se non sei in grado di eseguire nessun push up completo sostituisci questo esercizio con il push up sulle ginocchia

#6 SUPER BURN

Questo allenamento può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata.

Nessun recupero tra gli esercizi se possibile (in caso di necessità puoi riposarti piuttosto che morire spiaccicato nel pavimento)

Livello I : 1 giro

Livello II : 2 giri con recupero 2 minuti

Livello III : 3 giri con recupero 60 secondi

SUPER BURN

Focus: Tutto il corpo

Tipologia: Brucia Grassi / Allenamento metabolico

Esecuzione: Ripeti il circuito più volte in base al tuo livello

Recupero: 20 sec. Tra le serie, 60 sec. Tra gli esercizi e in base al tuo livello a fine circuito

Difficoltà: ♦♦

3 x 20 jumping jacks (recupero 20 sec. Tra le serie)

60 sec. Recupero

3 x 10 burpees (recupero 20 sec. Tra le serie)

60 sec. Recupero

3 x 20 pugni boxe (recupero 20 sec. Tra le serie)

60 sec. Recupero

3 x 20 crunches (recupero 20 sec. Tra le serie)

RIPETI IN BASE AL LIVELLO

*** Se non sei in grado di eseguire nessun burpees completo sostituisci questo esercizio con lo sprawl

#7 WIZARD

Questo allenamento può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata.

Nessun recupero tra gli esercizi se possibile (in caso di necessità puoi riposarti piuttosto che morire spiaccicato nel pavimento)

Livello I : 3 giri con recupero 2 minuti

Livello II : 5 giri con recupero 60 secondi

Livello III : 7 giri con recupero 30 secondi

WIZARD

Focus: Tutto il corpo

Tipologia: Brucia Grassi / Allenamento metabolico

Esecuzione: Ripeti il circuito in base al tuo livello

Recupero: A piacere durante il circuito

Difficoltà: ♦♦

10 burpees

20 jumping jacks

20 sec. Plank

20 jumping jacks

10 plank jacks

20 jumping jacks

RIPETI IN BASE AL LIVELLO

******* Se non sei in grado di eseguire nessun burpees completo sostituisci questo esercizio con lo sprawl

#8 BUSINESSMAN

Questo allenamento può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata.

Recupero 10 sec. tra gli esercizi se possibile (in caso di necessità puoi riposarti di più piuttosto che morire spiacciato nel pavimento)

Livello I : 5 giri con recupero 2 minuti

Livello II : 10 giri con recupero 60 secondi

Livello III : 15 giri con recupero 30 secondi

BUSINESSMAN

Focus: Tutto il corpo

Tipologia: Brucia Grassi / Allenamento metabolico

Esecuzione: Ripeti il circuito in base al tuo livello

Recupero: 10 sec. Tra gli esercizi, in base al livello a fine circuito

Difficoltà: ♦♦

30 skip (ginocchia alte massima velocità)

10 burpees

30 skip (ginocchia alte massima velocità)

30 sec. Plank

RIPETI IN BASE AL LIVELLO

******* Se non sei in grado di eseguire nessun burpees completo sostituisci questo esercizio con lo sprawl

#9 KILLER LEG

Questo allenamento può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata.

Nessun recupero tra gli esercizi se possibile (in caso di necessità puoi riposarti piuttosto che morire spiaccicato nel pavimento)

Livello I : 3 giri con recupero 2 minuti

Livello II : 5 giri con recupero 60 secondi

Livello III : 7 giri con recupero 30 secondi

KILLER LEG

Focus: Parte bassa del corpo

Tipologia: Brucia Grassi / Allenamento metabolico

Esecuzione: Ripeti il circuito in base al tuo livello

Recupero: A piacere durante il circuito

Difficoltà: ♦♦

20 skip (ginocchia alte massima velocità)

4 jump squat

20 skip (ginocchia alte massima velocità)

8 affondi

*20 skip (ginocchia alte massima
velocità)*

30 sec. squat hold

*20 skip (ginocchia alte massima
velocità)*

max sec. plank

*20 skip (ginocchia alte massima
velocità)*

RIPETI IN BASE AL LIVELLO

#10 SUPER PUSH UPS

Questo allenamento può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata.

Nessun recupero tra gli esercizi se possibile (in caso di necessità puoi riposarti piuttosto che morire spiacciato nel pavimento)

Livello I : 3 giri con recupero 2 minuti

Livello II : 5 giri con recupero 60 secondi

Livello III : 7 giri con recupero 30 secondi

SUPER PUSH UPS

Focus: Parte alta del corpo

Tipologia: Potenziamento

Esecuzione: Ripeti il circuito in base al tuo livello

Recupero: A piacere durante il circuito

Difficoltà: ♦♦

10 push ups

20 shoulder taps

10 push ups

20 pugni boxe

5 push ups

30 sec. plank

RIPETI IN BASE AL LIVELLO

******* Se non sei in grado di eseguire nessun push up completo sostituisci questo esercizio con il push up sulle ginocchia

#11 PRO BURPEES

Questo allenamento può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata.

Nessun recupero tra gli esercizi se possibile (in caso di necessità puoi riposarti piuttosto che morire spiacciato nel pavimento)

Livello I : 3 giri con recupero 2 minuti

Livello II : 5 giri con recupero 60 secondi

Livello III : 7 giri con recupero 30 secondi

PRO BURPEES

Focus: Tutto il corpo

Tipologia: Brucia grassi / metabolico

Esecuzione: Ripeti il circuito in base al tuo livello

Recupero: A piacere durante il circuito

Difficoltà: ♦♦

10 burpees

10 plank jacks

20 sec. Plank

15 burpees

10 plank jacks

20 sec. Plank laterale (20 sec. Per lato)

10 burpees

10 plank jacks

20 sec.plank

RIPETI IN BASE AL LIVELLO

******* Se non sei in grado di eseguire nessun burpees completo sostituisci questo esercizio con lo sprawl

#12 POTENZA PURA

Questo allenamento può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata.

Nessun recupero tra gli esercizi se possibile (in caso di necessità puoi riposarti piuttosto che morire spiaccicato nel pavimento)

Livello I : 3 giri con recupero 2 minuti

Livello II : 5 giri con recupero 60 secondi

Livello III : 7 giri con recupero 30 secondi

POTENZA PURA

Focus: Tutto il corpo

Tipologia: Potenziamento

Esecuzione: Ripeti il circuito in base al tuo livello

Recupero: A piacere durante il circuito

Difficoltà: ♦♦

20 jump squat

20 push ups

20 pugni boxe

20 affondi

max sec.plank

40 sec. Plak laterale (20 sec. Per lato)

RIPETI IN BASE AL LIVELLO

******* Se non sei in grado di eseguire nessun push up completo sostituisci questo esercizio con il push up sulle ginocchia

#13 GAMBE D'ACCIAIO

Questo allenamento può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata.

Nessun recupero tra gli esercizi se possibile (in caso di necessità puoi riposarti piuttosto che morire spiaccicato nel pavimento)

Livello I : 3 giri con recupero 2 minuti

Livello II : 4 giri con recupero 60 secondi

Livello III : 5 giri con recupero 30 secondi

GAMBE D'ACCIAIO

Focus: Parte bassa del corpo

Tipologia: Potenziamento

Esecuzione: Ripeti il circuito in base al tuo livello

Recupero: A piacere durante il circuito

Difficoltà: ♦♦

20 affondi

20 affondi laterali

20 jump squat

20 affondi laterali

10 burpees

20 affondi laterali

RIPETI IN BASE AL LIVELLO

******* Se non sei in grado di eseguire nessun burpees completo sostituisci questo esercizio con lo sprawl

#14 SUPERHERO

Questo allenamento può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata.

Nessun recupero tra gli esercizi se possibile (in caso di necessità puoi riposarti piuttosto che morire spiacciato nel pavimento)

Livello I : 3 giri con recupero 2 minuti

Livello II : 5 giri con recupero 60 secondi

Livello III : 7 giri con recupero 30 secondi

SUPERHERO

Focus: Tutto il corpo

Tipologia: Potenziamento

Esecuzione: Ripeti il circuito in base al tuo livello

Recupero: A piacere durante il circuito

Difficoltà: ♦♦

20 squat

10 push ups

20 squat

10 push ups

40 pugni boxe

10 push ups

20 affondi

10 push ups

20 affondi

RIPETI IN BASE AL LIVELLO

******* Se non sei in grado di eseguire nessun push up completo sostituisci questo esercizio con il push up sulle ginocchia

#14 DEMOLIZIONE

Questo allenamento può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata.

Nessun recupero tra gli esercizi se possibile (in caso di necessità puoi riposarti piuttosto che morire spiacciato nel pavimento)

Livello I : 3 giri con recupero 2 minuti

Livello II : 5 giri con recupero 60 secondi

Livello III : 7 giri con recupero 30 secondi

DEMOLIZIONE

Focus: Parte alta del corpo

Tipologia: Potenziamento

Esecuzione: Ripeti il circuito in base al tuo livello

Recupero: A piacere durante il circuito

Difficoltà: ♦♦

5 push ups normali

5 push ups larghi

40 pugni boxe

5 push ups normali

5 diamond push ups

40 pugni boxe

5 push ups normali

5 plyo push ups

40 pugni boxe

RIPETI IN BASE AL LIVELLO

******* Se non sei in grado di eseguire nessun push up completo sostituisci questo esercizio con il push up sulle ginocchia

#15 I FANTASTICI 6

Questo allenamento può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata.

Nessun recupero tra gli esercizi se possibile (in caso di necessità puoi riposarti piuttosto che morire spiacciato nel pavimento)

Livello I : 3 giri con recupero 2 minuti

Livello II : 4 giri con recupero 60 secondi

Livello III : 5 giri con recupero 30 secondi

I FANTASTICI 6

Focus: Tutto il corpo

Tipologia: Potenziamento

Esecuzione: Ripeti il circuito in base al tuo livello

Recupero: A piacere durante il circuito

Difficoltà: ◆◆◆

30 squat

30 push ups

30 affondi

30 sit ups

30 flutter kicks

30 climbers

RIPETI IN BASE AL LIVELLO

******* Se non sei in grado di eseguire nessun push up completo sostituisci questo esercizio con il push up sulle ginocchia

#16 SUPER 6 PACK

Questo allenamento può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata.

Nessun recupero tra gli esercizi se possibile (in caso di necessità puoi riposarti piuttosto che morire spiacciato nel pavimento)

Livello I : 6 ripetizioni per esercizio

Livello II : 10 ripetizioni per esercizio

Livello III : 20 ripetizioni per esercizio

SUPER 6 PACK

Focus: Addominali

Tipologia: Potenziamento

Esecuzione: Ripeti il circuito in base al tuo livello

Recupero: A piacere durante il circuito

Difficoltà: ♦♦

sit ups

flutter kicks

crunch hold (massimo possibile)

sit ups

flutter kicks

raised leg hold (massimo possibile)

sit ups

sitting twist

hollow hold (massimo possibile)

RIPETI IN BASE AL LIVELLO

#17 VIKINGS

Questo allenamento può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata.

Nessun recupero tra gli esercizi se possibile (in caso di necessità puoi riposarti piuttosto che morire spiacciato nel pavimento)

Livello I : 3 giri con recupero 2 minuti

Livello II : 5 giri con recupero 60 secondi

Livello III : 7 giri con recupero 30 secondi

VIKINGS

Focus: Tutto il corpo

Tipologia: Potenziamento

Esecuzione: Ripeti il circuito in base al tuo livello

Recupero: A piacere durante il circuito

Difficoltà: ♦♦

20 squat

10 jump knee tucks

20 affondi

10 push ups

20 climbers

max sec. Plank

10 sit ups

10 leg raises

10 reverse crunches

RIPETI IN BASE AL LIVELLO

******* Se non sei in grado di eseguire nessun push up completo sostituisci questo esercizio con il push up sulle ginocchia

#18 CARDIO X

Questo allenamento può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata.

Nessun recupero tra gli esercizi se possibile (in caso di necessità puoi riposarti piuttosto che morire spiacciato nel pavimento)

Livello I : 3 giri con recupero 2 minuti

Livello II : 5 giri con recupero 60 secondi

Livello III : 7 giri con recupero 30 secondi

CARDIO X

Focus: Tutto il corpo

Tipologia: Brucia grassi / metabolico

Esecuzione: Ripeti il circuito in base al tuo livello

Recupero: A piacere durante il circuito

Difficoltà: ♦♦

60 skip (ginocchia alte massima velocità)

10 burpees

10 push ups

60 skip (ginocchia alte massima velocità)

10 squat

10 jump squat

RIPETI IN BASE AL LIVELLO

*** Se non sei in grado di eseguire nessun push up completo sostituisci questo esercizio con il push up sulle ginocchia

*** Se non sei in grado di eseguire nessun burpees completo sostituisci questo esercizio con lo sprawl

#19 SPARTA 5

Questo allenamento può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata.

Recupero 10 sec. tra gli esercizi se possibile (in caso di necessità puoi riposarti di più piuttosto che morire spiacciato nel pavimento)

Livello I : 3 giri con recupero 2 minuti

Livello II : 5 giri con recupero 60 secondi

Livello III : 7 giri con recupero 30 secondi

SPARTA 5

Focus: Tutto il corpo

Tipologia: Brucia grassi / metabolico

Esecuzione: Ripeti il circuito in base al tuo livello

Recupero: 10 sec.tra gli esercizi, in base al livello per il circuito

Difficoltà: ♦♦

1 min. Burpees

1 min. Sit ups

1 min. Skip (ginocchia alte massima velocità)

1 min. Squat

1 min. Skip (ginocchia alte massima

velocità)

RIPETI IN BASE AL LIVELLO

******* Se non sei in grado di eseguire nessun burpees completo sostituisci questo esercizio con lo sprawl

#20 TABATA FIRE

Questo allenamento può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata.

Nessun recupero tra gli esercizi se possibile (in caso di necessità puoi riposarti piuttosto che morire spiacciato nel pavimento)

Livello I : 3 esercizi

Livello II : 5 esercizi

Livello III : 7 esercizi

TABATA FIRE

Focus: Tutto il corpo

Tipologia: Brucia grassi / metabolico

Esecuzione: 20 secondi di esercizio seguiti da 10 secondi di recupero, da eseguire 8 volte per ciascun esercizio

Recupero: Recupero 1 minuto tra gli esercizi

Difficoltà: ♦♦

jump squat

burpees

sit ups

skip (ginocchia alte massima velocità)

solo II livello

plank solo II livello

push ups solo III livello

burpees solo III livello

RIPETI IN BASE AL LIVELLO

*** Se non sei in grado di eseguire nessun push up completo sostituisci questo esercizio con il push up sulle ginocchia

*** Se non sei in grado di eseguire nessun burpees completo sostituisci questo esercizio con lo sprawl

CONTATTI

Ti metto a disposizione i miei contatti per dubbi o domande relativi a questi 20 allenamenti.

Mail: ioiotas@yahoo.it

www.giorgiotasca.com

Vuoi scoprire un PROGRAMMA ALIMENTARE per massimizzare i tuoi risultati?

[Clicca qui](#)

Buon allenamento!!

Giorgio Tasca