

MARCO D'ARRIGO

ALLENAMENTO FEMMINILE IL METODO HIIT

IL PROGRAMMA COMPLETO PER
PERDERE PESO VELOCEMENTE,
TONIFICARE I MUSCOLI E TROVARE LA
FORMA FISICA IDEALE

ALLENAMENTO FEMMINILE Il metodo HIIT

Il programma per
perdere peso
velocemente, tonificare
i muscoli e trovare la
forma fisica ideale

Marco D'Arrigo

SOMMARIO

[COS'È L'HIIT?](#)

[HIIT VS CARDIO CLASSICO](#)

[BENEFICI DELL'HIIT](#)

[NUTRIZIONE](#)

[NOZIONI SULL'ALIMENTAZIONE](#)

[CALCOLO DELLE CALORIE E](#)

[DEI MACRONUTRIENTI IN BASE](#)

[ALL'OBIETTIVO](#)

[IL PROGRAMMA DI](#)

[ALLENAMENTO](#)

[ELENCO DEGLI ESERCIZI](#)

ESERCIZI CARDIO

ESERCIZI PARTE SUPERIORE

ESERCIZI PARTE INFERIORE

ESERCIZI PER IL CORE:

ROUTINE DI RISCALDAMENTO

COME AFFRONTARE GLI

INTERVALLI DI PAUSA

COOL DOWN: COSA FARE

SUBITO DOPO L'ALLENAMENTO

MICROCICLO 1: LIVELLO

PRINCIPIANTE

MICROCICLO 2 LIVELLO

INTERMEDIO

MICROCICLO 3: LIVELLO

ESPERTO

IL PROGRAMMA FINALE (28

GIORNI DI FUOCO PER TROVARE

LA FORMA IDEALE)

CONCLUSIONI

2019 © Marco D'Arrigo

Tutti i diritti riservati

*Quando i “vorrei”
diventano “voglio”, quando
i “dovrei” diventano
“devo”, quando i “prima o
poi” diventano “adesso”,
allora e solo allora i
desideri iniziano a
trasformarsi in realtà.*

COS'È L'HIIT?

L'HIIT (High Intensity Interval Training), o Allenamento Intervallato ad alta intensità è una metodologia di allenamento che consiste nell'eseguire uno o più esercizi(uno di seguito all'altro) per brevi periodi in cui si svolge l'esercizio ad alta intensità inframezzati da brevi periodi di riposo totale o di esercizio a bassa

intensità.

Questa tipologia di allenamento si contrappone al classico allenamento cardiovascolare a bassa o moderata intensità con frequenza cardiaca costante.

Il motivo per cui questa tipologia di allenamento ha riscosso, e continua a riscuotere successo tra gli sportivi risiede nei numerosi vantaggi che possiede rispetto agli altri tipi di allenamento presenti nel panorama del fitness.

Infatti, i principi del metodo HIIT

sono applicabili alla maggioranza degli esercizi presenti e quindi si adattano bene a qualsiasi tipo di persona, dalla ragazza che non si è mai allenata in vita sua fino all'atleta esperta.

Volendo fare un esempio, l'allenamento potrebbe prevedere di eseguire una serie di ripetute di corsa a velocità sostenuta per 30 secondi intervallate da 30 secondi di camminata, il tutto ripetuto per 8-10 volte.

Oppure si potrebbe dover eseguire

una serie di esercizi a corpo libero, come dei piegamenti sulle braccia alternati a degli squat liberi e a dei crunch dove si eseguirà il primo esercizio per 30 secondi, poi si farà breve pausa di 15 secondi per poi eseguire gli squat per altri 30 secondi di nuovo 15 secondi di riposo e infine i crunch ripetendo il ciclo per 4-6 volte a seconda del livello.

Infatti, scegliendo tra una vasta gamma di esercizi si potrà far raggiungere anche ad una

principiante livelli di intensità piuttosto alti che via via le permetteranno di migliorare la performance atletica e nel tempo poter progredire verso allenamenti sempre più impegnativi.

Mettiamo il caso che tu non abbia mai eseguito un push up completo in vita tua.

Certamente non ti si chiederà di eseguire push up per 30 secondi di fila.

Ma certamente potresti cominciare con dei push up facilitati,

appoggiando le ginocchia e utilizzando un range di movimento incompleto.

Come ovviamente se un allenamento prevede di eseguire degli sprint e l'unica corsa che hai fatto in vita tua è stata quella per non fare tardi a lavoro, partirai con una corsa graduale e in linea con il tuo livello atletico.

Non devi preoccuparti e pensare che l'allenamento non faccia per te o fasciarti la testa ancora prima di cominciare e credere di non essere

all'altezza di quello che dovrai affrontare.

Il libro propone vari livelli di allenamento in modo tale da permettere anche a chi non avesse mai fatto attività fisica in vita sua di ottenere risultati eccellenti e visibili.

Quello che poi fa di questa tipologia di allenamento una delle preferite dagli amanti del fitness è data, oltre che dalla sua duttilità, anche e soprattutto dalla sua “velocità”

Puoi eseguire un workout impegnativo ed efficace anche in soli 10 minuti se lo vuoi.

Unito al fatto che può essere fatto praticamente ovunque, diventa un mezzo efficacissimo per mettersi in forma e consente di farlo anche a chi non ha tempo di allenarsi.

Premesso che credo il tempo per fare una cosa lo si trova sempre se si vuole raggiungere un determinato obiettivo, questo dovrebbe scoraggiare anche le procrastinatrici più dure.

Quindi ora che anche tu non hai più scuse, è giunto per te il momento di cominciare questo viaggio insieme che ti porterà a scoprire o riscoprire la tua forma fisica ideale e a poter godere del corpo che hai sempre desiderato.

La sensazione che proverai sentendoti finalmente in pace e armonia con il tuo corpo e con gli altri sarà impagabile.

Senza dimenticare i benefici che otterrai in termini di salute cardiovascolare, tonicità e

definizione muscolare, buon umore
e tutta quella serie di effetti positivi
a catena che solo l'attività fisica
può donare.

HIIT VS CARDIO CLASSICO

Ma qual è la strategia di allenamento migliore per perdere peso e mettersi in forma? Il classico cardio stazionario a bassa intensità (LISS) o l'allenamento HIIT?

Secondo vari studi e ricerche, è

stato ampiamente dimostrato come l'HIIT rappresenti il metodo migliore e più veloce per raggiungere un obiettivo di perdita di peso e tonificazione muscolare. Ad esempio, un recente studio della International Journal of Obesity ha avuto in esame un gruppo di donne con peso e altezza simili e le hanno divise in due gruppi. Il primo gruppo doveva eseguire l'allenamento di 40 minuti di esercizio aerobico a bassa intensità. Il secondo doveva eseguire sprint di

8 secondi con recupero di 20 secondi per un totale di 15 minuti.

Alla fine delle 12 settimane le donne del gruppo che eseguivano l'HIIT avevano perso fino a 3,2 kg mentre le donne del gruppo del cardio classico avevano perso fino a 1,1 kg.

Un' altro studio sul Journal of Diabetes Research dimostra risultati simili al primo. Le donne che facevano HIIT perdevano quantità di grasso addominale superiori o paragonabili, nel

peggiore dei casi, a quelle del gruppo del cardio a bassa o moderata intensità. Di questi studi ne sono stati condotti a centinaia e tutti hanno portato ad una sola conclusione:

L'HIIT è un approccio nettamente superiore per quanto riguarda la perdita di grasso, considerando soprattutto la sua efficienza a livello temporale.

Le donne che eseguivano il breve allenamento HIIT bruciavano quantità superiori o uguali a quelle

che facevano i lunghi, noiosi ed estenuanti lavori cardio classici per 40-60 minuti.

BENEFICI DELL'HIIT

Avrai già capito che l'allenamento HIIT è un metodo fantastico per metterti in forma.

Vediamo ora i benefici di questo metodo e perché è così efficace.

Il tempo è una risorsa importante, oggi più che mai.

Ci sembra di non avere mai il tempo

per prenderci cura di noi stesse, faticiamo a trovare un po' tempo solo per noi, per i nostri interessi, per i nostri affetti, per la nostra salute.

Ecco che anche qui l'HIIT ti viene incontro.

Non hai bisogno di passare ore in palestra per allenarti e vedere i risultati. Hai bisogno di poco tempo ed assicurarti che il tempo che dedichi all'allenamento sia il più efficiente e prolifico possibile.

Grazie all'HIIT puoi dedicare molto

meno tempo all'esercizio fisico ed ottenere risultati veramente straordinari.

Vediamo insieme perché.

1. L'allenamento intermittente ad alta intensità utilizza le riserve energetiche del corpo e, terminato il workout, il metabolismo rimane elevato e continua a bruciare calorie per svariate ore dopo l'allenamento. Questo grazie all'EPOC (Consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento).

Dunque, il tuo corpo brucerà tante calorie durante l'allenamento e, a causa dell'alta intensità di allenamento, continuerà a bruciare calorie anche dopo per ripristinare il consumo energetico necessario alla riparazione dei tessuti muscolari danneggiati.

2. L'HIIT mobilita ed utilizza il grasso più facilmente come carburante durante l'allenamento e soprattutto dopo

l'allenamento dove il corpo attingerà alle riserve di grasso per avere l'energia necessaria a riportare il corpo ad uno stato di normalità.

3. Quando ti alleni il tuo corpo produce una grande quantità di scorie metaboliche come ioni, idrogeno e acido lattico.

L'allenamento intervallato ti consente di rimuovere più facilmente queste sostanze di scarto e consente di tollerare maggiormente lo sforzo e

consente una maggiore capacità di recupero.

4. Il corpo umano brucia 5 calorie per ogni litro di ossigeno consumato. L'HIIT, con i suoi brevi intervalli ad alta intensità, permette di coinvolgere molta massa muscolare e questo richiede quantità di ossigeno, sia durante che dopo l'esercizio, con conseguente dispendio calorico aumentato.
5. L'HIIT promuove numerosi

benefici a livello fisiologico:
aumento della densità
mitocondriale, miglioramento
della capacità ossidativa del
muscolo, maggiore efficienza
aerobica, migliora la sensibilità
all'insulina.

6. L'HIIT crea un grande stress
metabolico ai danni del tessuto
muscolare. Quando il corpo
dovrà avviare il processo di
riparazione e super
compensazione ,avrà bisogno di
livelli di ormone della crescita,

testosterone e fattore di crescita insulino (o IGF1) nettamente superiori per poter riparare le proteine muscolari danneggiate e questo porterà ad un aumento del volume e della definizione muscolare.

NUTRIZIONE

In questo capitolo ti parlerò brevemente di quali sono le cose che devi tenere a mente per perdere il grasso e dimagrire in maniera corretta.

La prima cosa importante è sicuramente l'introito calorico.

Molto semplicemente, se mangi più calorie di quelle che consumi metterai su peso.

Se mangi meno calorie di quelle che consumi, perderai peso.

Questo è tutto quello che ti serve sapere per mettere giù un piano alimentare che ti permetterà di dimagrire o mantenere il peso forma o perché no, nel caso tu fossi sottopeso, di incrementare il tuo peso corporeo.

Ora vediamo insieme cosa ti serve sapere e come devi fare per raggiungere i tuoi obiettivi di fisico ideale.

NOZIONI SULL'ALIMENTAZIONE

Quando si parla di alimentazione corretta, di come e cosa debba mangiare una persona che fa attività fisica si tende solo a fare una gran confusione.

C'è la tendenza a seguire le diete più assurde e disparate, magari dopo averle trovate su una rivista di

fitness o dopo avere sentito l'amica in palestra che ha perso 10 kg in 5 giorni mangiando solo cocomero (lasciamo perdere).

Voglio aiutarti a fare un po' di chiarezza e spiegarti come fare a impostare una alimentazione che sia in linea con i tuoi obiettivi. Sì, perché la dieta deve essere variegata, ricca di alimenti nutrienti e poco lavorati. Deve contenere carboidrati complessi, verdure, proteine e grassi vegetali e deve essere tarata sull'individuo che, a

seconda che voglia definirsi, mantenere il peso o costruire massa muscolare dovrà mangiare più o meno calorie con un apporto di nutrienti differente a seconda dell'obiettivo.

Ora voglio darti qualche nozione di base.

Questa sezione è importante per capire rapidamente cosa siano i macronutrienti e che ruolo abbiano nella costruzione di un piano corretto di dieta alimentare per persone attive.

Per cominciare tutti noi viviamo grazie all'energia fornita dagli alimenti. L'energia fornita dagli alimenti si presenta sotto forma di macronutrienti che contengono energia sotto forma di calore (calorie)

I macronutrienti sono **proteine, grassi e carboidrati.**

Di questi tre macronutrienti fondamentali, proteine e grassi sono considerati "essenziali".

Questo significa che bisogna ingerirli per sopravvivere dato che

il corpo ha bisogno di loro per svolgere processi vitali.

I carboidrati non sono considerati un macronutriente "essenziale" tuttavia rappresentano una componente importante nella dieta per la maggior parte dei soggetti attivi (ne parleremo meglio nella sezione "carboidrati" di seguito).

Ecco di seguito le basi di proteine, grassi e carboidrati:

Proteine - Le proteine sono un macronutriente essenziale composto

di frazioni denominate aminoacidi e svolgono un ruolo critico nello sviluppo muscolare e la manutenzione, così come molti altri processi fisiologici, tra cui: la produzione di energia, il metabolismo cerebrale, la funzione cardiovascolare, la funzione del sistema immunitario, e molti altri. Le proteine (come i carboidrati) contengono 4 calorie per grammo. Esse sono generalmente classificate come complete o incomplete. Le proteine complete contengono tutti e

nove gli aminoacidi essenziali (EAA), mentre le proteine incomplete mancano di uno o più aminoacidi essenziali (CEA).

Per dare un flusso abbreviato di come le proteine effettivamente lavorano, pensa agli aminoacidi come i mattoni delle proteine, le proteine, quindi, possono essere considerate come i mattoni del tessuto muscolare in quanto i muscoli sono i serbatoi più ricchi di aminoacidi nel corpo umano.

Ecco perché i frequentatori di

palestre spesso associano le proteine con la "costruzione muscolare", e questo spesso porta all'assunzione spropositata e superflua di proteine in quanto le persone suppongono che, assumerne tante, porti loro benefici in termini di massa e che sia una cosa buona. Mentre l'ingestione nominale di proteine è certamente fondamentale per la costruzione e il mantenimento del tessuto muscolare, non è necessario (né consigliato) sovraccaricare la tua dieta con un

eccesso di proteine, perché non ti aiuterà a costruire muscolo "extra".

Grassi -I grassi differiscono per contenuto di energia dai carboidrati e proteine dato che contengono ben 9 calorie per grammo.

Data la loro densità di energia tendono a fornire una buona quantità di sazietà. I grassi sono essenziali per l'integrità cellulare e per riprodurre una grande varietà di ruoli per quanto riguarda i meccanismi cellulari.

Per questo i grassi non devono

essere sottratti dall'alimentazione, soprattutto nei soggetti attivi.

Gli acidi grassi possono essere saturi o insaturi. Generalmente coloro che vogliono perdere grasso corporeo tendono ad eliminare completamente i grassi saturi, trascurando che anche questi hanno il loro ruolo nel contesto di una dieta sana, molto simile a quello di qualsiasi altro nutriente.

Contrariamente agli acidi grassi saturi, gli acidi grassi insaturi contengono uno (monoinsaturi) o

più (polinsaturi) legami doppio di carbonio (non vengono saturati con atomi di idrogeno).

Gli acidi grassi monoinsaturi si trovano principalmente nella frutta secca e oli vegetali. Gli acidi grassi omega-3, tanto pubblicizzati, sono tutti polinsaturi e si trovano principalmente nel pesce fresco.

Carboidrati -Analogamente alle proteine, i carboidrati contengono 4 calorie per grammo. I carboidrati non sono considerati un macronutriente essenziale perché in

teoria gli esseri umani possono sopravvivere con proteine e grassi, anche se ovviamente non è la cosa ottimale da fare.

I carboidrati sono generalmente classificati come semplici (mono e disaccaridi) o complessi (polisaccaridi). I carboidrati semplici includono alimenti come zucchero da tavola (saccarosio), sciroppo di mais, melassa, ecc.

Alcuni esempi di fonti di carboidrati complessi sono avena, farina di grano, quinoa e patate

dolci.

Anche se non tecnicamente considerati essenziali, i carboidrati favoriscono la crescita muscolare in quanto risparmiano le proteine e sono insulinogenici. Numerosi studi hanno verificato che la risposta della sintesi proteica muscolare ad una dose nominale di aminoacidi può essere migliorata da un aumento della risposta insulinica.

Acqua

È importante ricordarti che il volume muscolare dipende da una

buona idratazione.

L'attenzione deve essere data anche al consumo di liquidi poiché l'omeostasi per il volume cellulare coinvolge l'integrazione di eventi che permettano all'idratazione cellulare di giocare un ruolo fisiologico come regolatore della funzionalità cellulare, compresa la sintesi proteica.

L'importanza dei micronutrienti:

I micronutrienti sono costituenti di fonti di cibo che non forniscono

energia calorica ma comunque svolgono una serie di funzioni fisiologiche che risultano di primaria importanza per mantenere una salute ottimale.

Questi includono composti come vitamine, minerali, polifenoli e acidi organici. Molti di questi composti, nell'uomo, servono come antiossidanti.

Siccome è poco pratico monitorare metodicamente l'intero apporto di micronutrienti, è comunque importante assicurarsi di soddisfare

adeguate quantità della maggior parte delle vitamine e minerali per non incorrere in una carenza di questi.

Detto questo, è altrettanto importante non avere un apporto eccessivo di alcuni micronutrienti, quindi sarebbe opportuno non esagerare nell'assunzione di vitamine ed altri micronutrienti.

I tempi e la frequenza dei pasti

Esistono una miriade di opinioni riguardanti il numero di pasti necessari, il timing dei nutrienti e

sono state create le più disparate tecniche per alimentarsi.

Chi dice di mangiare una volta al giorno, chi due, chi sei ecc.

Ma le cose di cui ti devi preoccupare realmente sono altre.

Devi sapere che la massima priorità sulla gerarchia della dieta va data al tuo **fabbisogno calorico** e alle quote dei **macronutrienti**, e non alla tempistica dei tuoi pasti.

Questo non significa che i tempi e la frequenza dei pasti sono irrilevanti, ma solamente che, in

primis, devi concentrarti sulle cose più importanti e cercare di fare bene quelle, poi ti preoccuperai anche dei dettagli.

Composizione Pasto

Per quanto riguarda la composizione del pasto è di moda la credenza che i grassi e carboidrati non devono essere ingeriti insieme, per paura che il rilascio di insulina risultante segnalerà all'organismo di immagazzinare tutti i grassi che si sono appena mangiati.

In primo luogo, l'ipotesi precedente è semplicistica e piuttosto priva di fondamento.

In realtà, i grassi ingeriti con i carboidrati (grassi soprattutto insaturi) attenueranno la risposta insulinica e rallenteranno la digestione (aumentando la sazietà).

In secondo luogo, come accennato prima, l'insulina (e quindi i carboidrati) sono fondamentali per la sintesi proteica muscolare se ingeriti insieme alle proteine.

La cosa principale da considerare

circa la composizione del pasto è che non c'è bisogno di separare i macronutrienti. I pasti completi (contenenti grassi, proteine e carboidrati) sono perfettamente accettabili e sono la cosa migliore per la maggior parte degli individui.

Ancora una volta, come indicato nella sezione frequenza dei pasti, la massima priorità sulla gerarchia della dieta è soddisfare le tue quote di calorie e macronutrienti. Non c'è bisogno di micro-gestire ogni pasto

e mangiare solo alcuni macronutrienti insieme. Per molte persone i pasti equilibrati e completi sono l'approccio più pratico e ottimale.

Una cosa da tenere a mente è che il corpo umano è molto adattabile ed è in grado di rispondere ad ogni tipologia di dieta.

Non esiste realmente un modo "sbagliato" o "giusto".

Parti dalle cose semplici e importanti, in seguito potrai preoccuparti di perfezionare le

cose.

Nel prossimo capitolo vedrai come calcolare il tuo fabbisogno calorico a seconda dei tuoi obiettivi.

CALCOLO DELLE CALORIE E DEI MACRONUTRIENTI IN BASE ALL'OBIETTIVO

Dunque, ecco come dovresti
procedere per calcolare quanto devi

mangiare.

Per prima cosa ricordati che il tuo corpo non ragiona in termini di 24 ore ma in termini settimanali o mensili.

Quindi a seconda di quello che sarà il tuo obiettivo (definizione, mantenimento o massa) i risultati e i cambiamenti del tuo fisico e le variazioni di peso saranno evidenti dopo una settimana o più.

Prima di cominciare fai queste semplici cose che ti elencherò in modo da tenere tracciati i tuoi

progressi.

Per prima cosa pesati la mattina a digiuno e prendi le misure di vita, fianchi, spalle, coscia, e braccia.

Scegli l'obiettivo che vuoi raggiungere. Deve essere un obiettivo realistico e sostenibile.

Voglio perdere 10 kg in due settimane è qualcosa di assurdo e non sostenibile oltre che una follia.

Voglio perdere 1 kg a settimana è invece un obiettivo tranquillamente raggiungibile, sostenibile e mantenibile nel lungo termine.

Significa che in un mese potresti trovarti con 4-5 kg in meno sulla bilancia che sono davvero tanti. Inoltre, avendo perso peso in maniera controllata e corretta, a livello di composizione corporea avrai sicuramente perso più grasso e avrai mantenuta intatta la massa magra che magari si sarà pure tonificata e migliorata grazie all'allenamento.

Se cali di peso troppo rapidamente, non è mai un buon segno. La maggior parte di ciò che perderai

sarà muscolo e liquidi e andrai presto incontro ad uno stallo, il tuo metabolismo diventerà sempre meno efficiente e allo specchio non avrai un bell'aspetto.

Quindi fai le cose come vanno fatte, cioè con intelligenza e pazienza e dedizione. Un passo alla volta e alla fine otterrai ciò che desideri e soprattutto il risultato sarà duraturo.

Armati dunque di motivazione e pazienza e i risultati non tarderanno ad arrivare.

Detto questo, per prima cosa devi

calcolare il METABOLISMO
BASALE.

1) **CALCOLO DEL METABOLISMO BASALE**

Il metabolismo basale (BRM) rappresenta le calorie di cui ha bisogno il nostro corpo per mantenersi in vita in un giorno completamente a riposo, solo per mantenere le funzioni vitali. Questo si calcola in questo modo.

METABOLISMO BASALE

DONNA

$66 + (13,7 \times \text{il tuo peso in kg}) + (5 \times \text{la tua altezza in cm}) - (6,8 \times \text{la tua età})$

CALCOLO TDEE

Ora che hai il BRM dovrai calcolare il TDEE che sarebbe l'energia totale spesa in un giorno.

TDEE =

METABOLISMO BASALE X

GRADO DI ATTIVITA'

GIORNALIERA SVOLTA (*f*)

LIVELLO DI ATTIVITA'

GIORNAMLIERA SVOLTA

- *Sedentari (niente camminate, niente attività in palestra): $f = 1.2$*
- *Attività leggera (vita poco dispendiosa energeticamente (studente, impiegato), attività leggera in palestra 1-3 volte a settimana): $f = 1.3 \sim 1.4$*
- *Attività moderata (stile di vita mediamente attivo, attività in palestra 3-5 volte a settimana) : $f = 1.5 \sim 1.6$*
- *Attività intensa (stile di vita attivo, lavoro pesante, attività fisica intensa 6-7 volte a settimana): $f = 1.7 \sim 1.8$*
- *Attività intensa e frequente*

(esercizio intenso 6-7 volte a settimana + lavoro fisicamente intenso o esercizio due volte al giorno): $f = 1.9\sim 2$

Per esempio, se il tuo BRM è di 1300 kcal e conduci una attività moderata ($f = 1,5$) moltiplicherai $1300 \times 1,5$ ed otterrai 1950 kcal.

Queste saranno le calorie che ti serviranno giornalmente per mantenere il tuo peso costante.

Bene, fatto questo dovrai calcolare il deficit calorico che dovrai avere

in base al tuo obiettivo.

OBIETTIVO E DEFICIT CALORICO

Dunque, utilizzando una stima che per perdere un kg di grasso occorre un deficit di 7000 kcal diciamo che vuoi perdere mezzo kg a settimana che significa che in 8 settimane dovresti perdere 4 kg.

È importante non tagliare più di 500 kcal al giorno tutte in una volta.

- Moltiplica le kcal da bruciare per perdere 1 kg di grasso con i

kg che voglio perdere. 7000×4
 $= 28000$ kcal

- Ora dividi 28000 per il numero delle settimane in cui pensi di voler perdere quei kg. 28000 kcal $\times 8$ (settimane) $= 3500$ (kcal da bruciare o di deficit necessarie a settimana)
- Dividi ora 3500 per i giorni della settimana. $3500/7 = 500$ kcal (deficit calorico giornaliero)
- Quindi ora sottrai 500 al tuo TDEE 1950. $1950 - 500 = 1450$

kcal (calorie da assumere giornalmente per perdere 4 kg in 8 settimane)

Per quanto riguarda i macronutrienti ti chiedo di non fare una cosa.

Non eliminare i carboidrati come ti propinano tutte le diete fasulle che cercano di venderti adesso.

Non reggeresti una settimana.

Queste diete sono pericolose e non hanno senso.

L'unica cosa che ti portano è uno sballamento totale dei valori

ormonali e una perdita di liquidi e muscolo. Non sono sostenibili e non ti permettono di allenarti.

La ripartizione che ti consiglio è un 45% carboidrati, 35% proteine e 20% grassi.

Anche un 40/30/30 (simil dieta a zona) può essere una strategia valida ed equilibrata.

In generale non fare l'errore madornale di eliminare i carboidrati totalmente. Sono quelli che ti danno l'energia per fare tutto.

Quindi ti prego nessuna dieta metabolica, chetogenica o eresie simili.

Non ti porteranno da nessuna parte.

IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Dunque, il programma di allenamento è strutturato su più livelli. Si parte dal MICROCICLO 1 (LIVELLO PRINCIPIANTE) fino ad arrivare al MICROCICLO 3

(LIVELLO ESPERTO)

Ogni MICROCICLO ha 5 allenamenti (ROUTINE).

In tutto sono 15 allenamenti diversi di preparazione e condizionamento fisico che ti permetteranno di raggiungere un livello sufficientemente elevato per poter affrontare poi i programmi di allenamento finali che vedremo poi in seguito.

Dunque, ogni MICROCICLO è strutturato in maniera tale da essere completato in 10 giorni.

Ecco come dovrai affrontare i microcicli.

MICROCICLO 1 (L. PRINCIPIANTE)

GIORNO	1	2	3	4	5	6	7	8
ROUTINE	A	/	B	/	C	/	D	/

Come vedi avrai un giorno di allenamento e un giorno di riposo.

Così per dieci giorni.

Dopo aver concluso il

MICROCICLO 1 passerai al

MICROCICLO 2, strutturato nella

stessa maniera.

MICROCICLO 2 (L. INTERMEDIO)

GIORNO	11	12	13	14	15	16	17
ROUTINE	A	/	B	/	C	/	D

Concluso anche il secondo microciclo sarai pronta per passare al terzo MICROCICLO 3 (L.ESPERTO)

MICROCICLO 3 (L. ESPERTO)

GIORNO	21	22	23	24	25	26	27
ROUTINE	A	/	B	/	C	/	D

Troverai di seguito tutti gli allenamenti con tanto di descrizione

e caratteristiche.

Ovviamente se sei già una atleta con delle buone basi atletiche e pensi di poter bypassare questo primo mese di allenamento e passare subito al programma finale, sei libera di farlo.

Il mio consiglio è di eseguire ugualmente questa fase in quanto ti preparerà al meglio per affrontare i programmi finali che vedrai esposti più avanti nel libro.

Importante:

Può darsi che alcuni degli esercizi

che sono inseriti nei programmi di allenamento siano nuovi per te.

Ovviamente, non potendo inserire i video degli esercizi e non potendoteli far capire a dovere solo con descrizioni ed immagini, se non conosci l'esecuzione di alcuni esercizi, sarà sufficiente andare su YouTube o Google e scriverli per trovare decine di video esplicativi con la giusta esecuzione.

Ti lascio al capitolo successivo dove troverai l'elenco degli

esercizi presenti.

ELENCO DEGLI ESERCIZI

Ecco di seguito l'elenco di tutti gli esercizi che troverai nei vari workout.

Saranno divisi in esercizi cardio, esercizi per la parte superiore, esercizi per la parte inferiore ed esercizi per il core.

Se non conosci alcuni degli esercizi

digita il nome dell'esercizio su youtube per capire bene di che esercizio si tratta e come va eseguito correttamente.

ESERCIZI CARDIO

JUMPING JACK



BURPEES



CROSS JACK



MOUNTAIN CLIMBER



A



B

GRASSHOPPER



SPRINT



THE MUMMY



SIDE TO SIDE JUMP



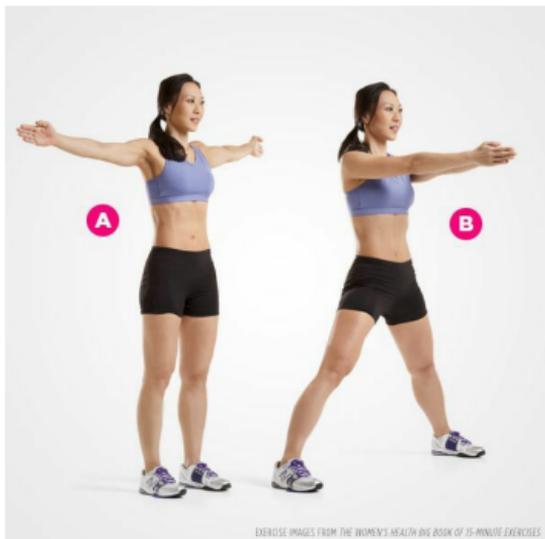
MOGUL JUMP



POWER KNEE



SEAL JACK



EXERCISE IMAGES FROM THE WOMEN'S HEALTH BIG BOOK OF 35-MINUTE EXERCISES

STAR JUMP



skimble

ESERCIZI PARTE SUPERIORE

PUSH UP



CROSS ARM PUSH UP



TIGER PUSH UP



TRICEPS DIPS



CRAB TOUCH



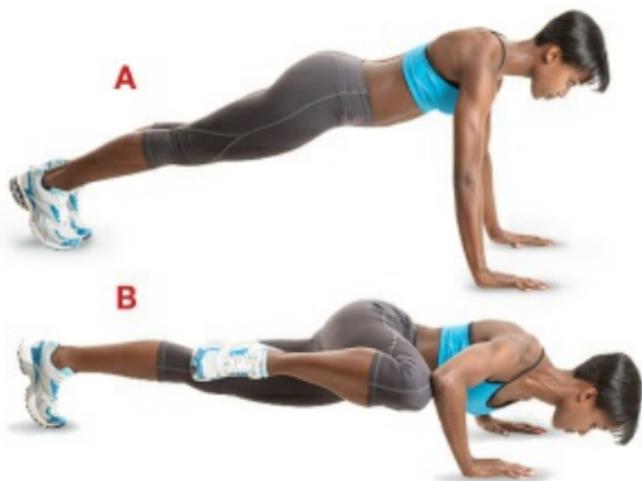
REACH



SPHINX PUSH UP



SPIDERMAN



SHOULDER PRESS PUSH UP



ESERCIZI
PARTE
INFERIORE

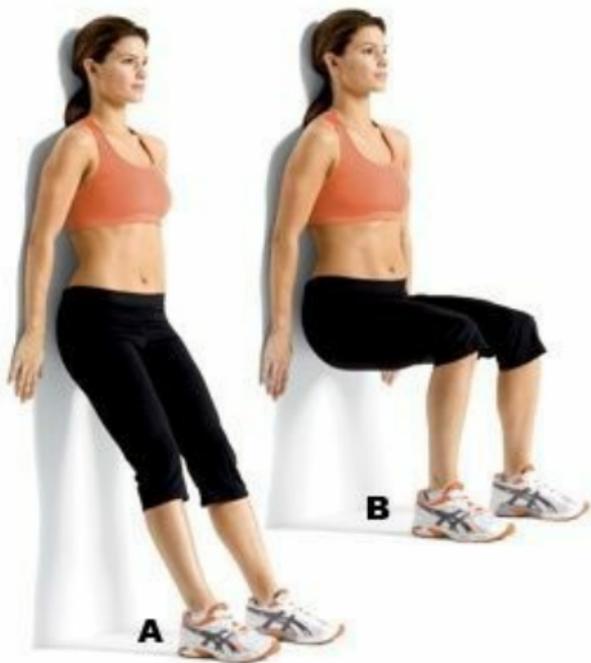
SQUAT



SQUAT JUMP



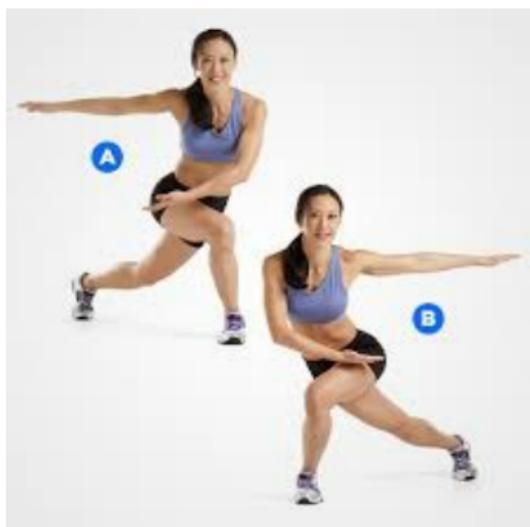
SQUAT ISOMETRIA (HOLD
SQUAT)



AFFONDI LATERALI (LATERAL LUNGES)



SKATER JUMP



SKI JUMP



SKI SQUAT



AFFONDI CON SALTO (JUMPING LUNGES)



LATERAL SWEEP



AFFONDI INVERSI (REVERSE LUNGES)



T STAND



ESERCIZI PER IL CORE

PLANK



SIDE BEND



CRUNCH A BICICLETTA (BICYCLE CRUNCH)



RUSSIAN TWIST



REVERSE CRUNCH



IN & OUTS ABS



ROWING BOAT



SIDE PLANK



PLANK PUNCH



PLANK ROTATION



V-UP



ROUTINE DI RISCALDAMENT

Lo so, il discorso sul riscaldamento è sempre stato considerato come la parte noiosa dell'allenamento e il 90 per cento delle persone salterà a piè pari questa parte.

Io voglio che tu prenda seriamente la fase preparatoria che è tanto importante quanto l'allenamento in

sé.

Non fare l'errore di dire:” tanto mi basterà una serie del primo esercizio e sarò già caldo.”

Devi abituarti a ritagliarti 10 minuti che dedicherai al riscaldamento.

Se salti questa fase le possibilità di infortunarti sono esponenziali.

L'infortunio serio è sempre dietro l'angolo.

So che anche tu preferiresti evitarlo, ma devi capire perché è così importante il riscaldamento.

Il riscaldamento serve a preparare

il corpo e la mente a tutti quegli sforzi atletici che si troverà ad affrontare durante la sessione di allenamento.

Serve a ridurre tutti i possibili traumi a tendini, muscoli e articolazioni coinvolti durante l'esercizio fisico.

Ti basta sapere che a riposo il corpo umano e tutte le sue strutture hanno una temperatura che si aggira sui 36°. Per avere un rendimento consono all'attività fisica il corpo deve arrivare ad una temperatura di

38°

Questo permette di attivare a dovere tutti gli apparati muscolo scheletrici, diminuire gli attriti tra le articolazioni, una elasticità e una fluidità di scorrimento dei tendini ottimale e una maggiore risposta neuro muscolare.

Devi anche sapere che, mentre a livello muscolare potresti avere una attivazione velocissima ed una elasticità tale da farti pensare di non avere bisogno di un riscaldamento consono dato che i

muscoli si adattano facilmente agli stimoli esterni, dall'altra devi anche renderti conto che i tendini non godono affatto di questo privilegio dato che sono meno elastici e necessitano di una attivazione graduale e di più tempo per attivarsi a dovere.

Per questo che lo sforzo all'inizio deve essere graduale e solo dopo un po' si potrà aumentare il carico e la difficoltà di lavoro.

VANTAGGI DEL RISCALDAMENTO:

- Aumenta la velocità di contrazione e di rilassamento dei muscoli.
- Riduce la rigidità muscolare.
- Maggior afflusso di ossigeno e nutrienti al muscolo.
- Maggior capacità di reclutamento delle unità motorie per eseguire l'esercizio.

- Maggior afflusso di sangue ai tessuti.
- Porta il battito cardiaco ad un livello adatto ad affrontare le prime serie dell'allenamento.
- Maggior connessione mente-muscolo.
- Aumenta la concentrazione e la propensione ad affrontare il workout.

ROUTINE DI RISCALDAMENTO

DURATA: 5 MINUTI

CIRCONDUZIONE BRACCIA
AVANTI 30''

CIRCONDUZIONE BRACCIA
INDIETRO 30''

TOCCA IL PIEDE CON LA MANO
OPPOSTA ALTERNATO 30''

SLANCIO BRACCIA ALTERNATO
30''

SKIP ALTO 30”

CALCIATA SALTELLATA DIETRO
30”

SLANCIO GAMBA IN AVANTI
ALTERNATO 30”

SKIP BASSO 30”

V STEP 30”

SQUAT LIBERI 30”

Esegui questi semplici esercizi per
30 secondi l'uno prima di passare
al successivo.

Esegui in maniera lenta e
controllata.

Sono 5 minuti di riscaldamento che ti prepareranno alla routine di allenamento vera e propria.

COME AFFRONTARE GLI INTERVALLI DI PAUSA

Il periodo di riposo tra un intervallo ad alta intensità e l'altro è una parte da non sottovalutare.

Non aspettare semplicemente di iniziare di nuovo la sessione rimanendo ferma immobile ma fai qualcosa che ti permetta di recuperare meglio ed essere pronta all'intervallo di lavoro successivo. Assicurati di curare la respirazione, cercando di regolare quanto più possibile il tuo respiro.

Cerca di levarti di dosso la tensione accumulata dall'esercizio muovendoti sul posto e scrollando le braccia e le gambe.

Bevi un'acqua a piccoli sorsi senza

esagerare.

Mentalmente rimani concentrata e preparati al prossimo intervallo ad alta intensità

Sfrutta nel migliore dei modi il periodo di recupero e la tua performance ne gioverà in maniera esponenziale.

COOL DOWN: COSA FARE SUBITO DOPO L'ALLENAMENTO

Terminata la sessione di allenamento una sola cosa non devi fare:

Lasciarti cadere al suolo come se ti avessero sparato e rimanere lì a

recuperare il fiato.

Questa è la cosa più sbagliata che puoi fare.

Perché?

Durante l'allenamento aumenta l'afflusso di sangue nel corpo.

Quando finisce l'allenamento e cessa l'attività muscolare il sangue continua ad essere pompato dal cuore ad una elevata frequenza cardiaca. A causa della gravità il sangue tende ad affluire alle gambe. Se il sangue ristagna in basso il cuore farà fatica a richiamare il

sangue in alto e questo farà precipitare la pressione sanguigna portandosi dietro quella spiacevole sensazione di vertigini e probabilità di svenire.

La sensazione di fatica alle gambe nei giorni successivi ad un allenamento molto spesso è dovuta proprio al non aver effettuato un cool down adeguato (raffreddamento) dopo l'attività fisica.

Come evitare tutto questo?

Non è richiesto nulla di così

impegnativo.

Semplicemente finita la sessione fai un corsetta lenta per scioglierti giusto un paio di minuti e poi cammina per pochi minuti ancora.

Questo stabilizzerà dolcemente e gradualmente il battito cardiaco e permetterà al sangue di scorrere nella giusta maniera.

Sono sufficienti 5 minuti in totale.

MICROCICLO 1: LIVELLO PRINCIPIANTE

In questo primo livello ti mostrerò 5 routine di allenamento strutturate apposta per una persona con un livello di allenamento basso o per chi non ha mai fatto niente.

Le caratteristiche di queste routine

di allenamento sono:

- Selezione di esercizi a basso impatto
- Durata della routine breve.
- Pause tra gli esercizi lunghe

Voglio che tu tenga a mente che la prima cosa che devi curare e di cui ti devi preoccupare è la forma di esecuzione dell'esercizio. In seguito, anche la velocità di esecuzione aumenterà in linea con il tuo progresso atletico e fisico.

ROUTINE A LIVELLO 1

DURATA TOTALE: 9 minuti

SPIEGAZIONE: Questo è un allenamento Total body con un rapporto esercizio/riposo di 2:1.

Significa che la durata dell'esercizio è doppia rispetto alla durata del riposo.

CONSIGLI: Cura la forma dell'esercizio soprattutto nello squat e nei push ups.

Se non riesci ad eseguire i push ups

completi, esegui sulle ginocchia.

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SPRINT	20''	10''
SQUAT	20''	10''
JUMPIN JACK	20''	10''
PUSH UP	20''	10''

Ripeti per un totale di 3 giri

Riposa 1 o 2 minuti tra un giro e l'altro.

ROUTINE B LIVELLO 1

DURATA TOTALE: 9 minuti

SPIEGAZIONE: Questo è un allenamento Total body con un rapporto esercizio/riposo di 4:1.

Significa che la durata dell'esercizio è quadrupla rispetto alla durata del riposo.

In questo caso eseguirai 30" di esercizio e passerai direttamente all'altro senza riposo. Sarà impegnativo e ti permetterà di

adattarti pian piano al lavoro intenso e ad alta frequenza cardiaca.

CONSIGLI: Cura la forma degli esercizi e parti piano con gli ski Jump ammortizzando bene l'impatto al suolo.

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
GINOCCHIA ALTE	30''	0''
SKI JUMP	30''	0''
JUMPIN JACK	30''	0''

PLANK

30''

0''

Ripeti per un totale di 3 giri

Riposa 1 o 2 minuti tra un giro e l'altro.

ROUTINE C LIVELLO 1

DURATA TOTALE: 10-12 minuti

SPIEGAZIONE: In questo allenamento sono inseriti più esercizi (8) da eseguire in successione rispetto alle routine precedenti.

Anche in questo caso eseguirai 30” di esercizio e passerai direttamente all’altro senza riposo. Sarà impegnativo e ti permetterà di adattarti pian piano al lavoro

intenso e ad alta frequenza cardiaca.

CONSIGLI: Cura la forma degli esercizi e se vedi che non riesci a sostenere il ritmo prova a prendere 10 secondi di pausa (se necessario) tra un esercizio e l'altro.

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOS
SKIP GINOCCHIA ALTE SUL POSTO	30''	0''
SQUAT	30''	0''

JUMPIN JACK	30''	0''
PUSH UP	30''	0''
SKIP GINOCCHIA BASSE SUL POSTO	30''	0''
AFFONDI INVERSI (INVERSE LUNGES)	30''	0''
CORSA CALCIATA	30''	0''

**AVANTI E
BRACCIA
INCROCIATE
(THE
MUMMY)**

PLANK

30''

0''

Ripeti per un totale di 2 giri

Riposa 1-2 minuti tra un giro e l'altro.

ROUTINE D LIVELLO 1

DURATA TOTALE: 12 minuti

SPIEGAZIONE: In questo allenamento dovrai eseguire 6 esercizi in successione per un totale di 3 giri.

Ogni giro si differenzia dall'altro per i tempi di lavoro e riposo, partendo dal primo giro con 15" di lavoro e 15" di riposo (1:1), il secondo giro con 20" di lavoro e 10" di riposo (2:1) e infine il terzo

giro con 30" di lavoro e 0" di riposo (4:1).

Una sorta di piramidale a tempo.

CONSIGLI: Cura la forma degli esercizi e come al solito se dovessi avere bisogno di qualche secondo in più prenditelo ma senza esagerare. Cerca di rispettare i tempi. Cerca di rimanere concentrata sui movimenti corretti (prima la qualità del movimento poi la quantità) anche per prevenire eventuali infortuni.

	GIRO	1	GIRO	2
ESERCIZIO	LAV	RIP	LAV	RIP
JUMPIN JACK	15''	15''	20''	1
AFFONDI LATERALI	15''	15''	20''	1
MOUNTAIN CLIMBER	15''	15''	20''	1
SALTI A X (JUMPIN JACK JUMP)	15''	15''	20''	1

SQUAT IN ISOMETRIA	15''	15''	20''	1
PUSH UP	15''	15''	20''	1

Completa i 3 giri in ordine

Riposa 1-2 minuti tra un giro e l'altro.

ROUTINE E LIVELLO 1

DURATA TOTALE: 27-30 minuti

SPIEGAZIONE: Questo allenamento è la prova più impegnativa del livello 1.

Si tratta di eseguire 3 routine per 3 set o giri ognuna.

Sono routine di 4 esercizi.

CONSIGLI: Cura la forma degli esercizi e regola le pause di conseguenza se necessiti di più tempo. Nulla ti vieta di accorciare

le pause nel caso contrario
ovviamente. Se ti senti in forma e
che puoi fare di più allora è il
momento di darci dentro.

MICRO ROUTINE A

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SKIP GINOCCHIA ALTE SUL POSTO	30''	0''
JUMPIN JACK	30''	0''
MOUNTAIN CLIMBER	30''	0''
CROSS	30''	0''

JACK

Ripeti per un totale di 3

Riposa 1-2 minuti tra un giro e l'altro.

MICRO ROUTINE B

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SQUAT	30''	0''
AFFONDI INVERSI (REVERSE LUNGES)	30''	0''
SQUAT LIFT (DESTRA)	30''	0''
SQUAT	30''	0''

LIFT

(SINISTRA)

Ripeti per un totale di 3

Riposa 1-2 minuti tra un giro e l'altro.

MICRO ROUTINE C

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
THE MUMMY	30''	0''
PUSH UP	30''	0''
CRUNCH A BICICLETTA	30''	0''
PLANK	30''	0''

Ripeti per un totale di 3

Riposa 1-2 minuti tra un giro e l'altro.

MICROCICLO 2

LIVELLO

INTERMEDIO

In questo secondo livello ti mostrerò 5 routine di allenamento che saranno un po' più impegnativi rispetto al livello 1.

In queste routine sono stati inseriti esercizi di pliometria e frequenti

cambi di piani di lavoro oltre ad un livello di difficoltà un po' più elevato rispetto alle routines del livello precedente

Anche qui voglio che tu tenga a mente che la forma di esecuzione dell'esercizio deve sempre essere una priorità. In seguito, anche la velocità di esecuzione aumenterà in linea con il tuo progresso atletico e fisico.

ROUTINE A LIVELLO 2

DURATA TOTALE: 9 minuti

SPIEGAZIONE: Questo allenamento contiene movimenti esplosivi ed esercizi e alternati su più piani (orizzontale e verticale).

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
JUMPIN JACK	30''	10''
BURPEES	30''	10''

SKI SQUAT (SQUAT CON PIEDI UNITI)	30''	10''
TIGER PUSH UP	30''	10''

Ripeti per un totale di 3 giri

Riposa 1 o 2 minuti tra un giro e l'altro.

ROUTINE B LIVELLO 2

DURATA TOTALE: 8-10 minuti

SPIEGAZIONE: Questo allenamento presenta nuovi esercizi pliometrici e di salto.

È strutturato con 7 esercizi in successione con un rapporto lavoro/riposo di 2:1.

Saranno 20" di lavoro e 10" di riposo e poi ripeterai il giro una seconda volta.

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SKATER JUMP	20''	10''
SQUAT	20''	10''
BURPEES	20''	10''
AFFONDI CON SALTO (JUMPIN LUNGES)	20''	10''
MOGUL JUMP	20''	10''

SQUAT JUMP	20''	10''
PUSH UP	20''	10''

Ripeti per un totale di 2 giri

Riposa da 30'' a 1 minuto tra un giro e l'altro.

ROUTINE C LIVELLO 2

DURATA TOTALE: 10-12 minuti

SPIEGAZIONE: In questo allenamento sono inseriti più esercizi (8) da eseguire in successione rispetto alle routine precedenti.

Anche in questo caso eseguirai 30” di esercizio e passerai direttamente all’altro senza riposo. Sarà impegnativo e ti permetterà di adattarti pian piano al lavoro

intenso e ad alta frequenza
cardiaca.

MICRO ROUTINE A

ESERCIZIO	LAVORO	RIPO
SPRINT O SKIP GAMBE ALTE SUL POSTO	30''	0''
GRASSHOPER	30''	0''
JUMPIN JACK	30''	0''
MOUNTAIN CLIMBER	30''	0''

Ripeti per un totale di 2 giri

Riposa 1 minuto tra un giro e l'altro.

MICRO ROUTINE B

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SQUAT	30''	0''
AFFONDI INVERSI (REVERSE LUNGES)	30''	0''
SQUAT JUMP	30''	0''
AFFONDI CON	30''	0''

**SALTO
(JUMPING
LUNGES)**

Ripeti per un totale di 2 giri

Riposa 1 minuto tra un giro e l'altro.

ROUTINE D LIVELLO 2

DURATA TOTALE: 14-16 minuti

SPIEGAZIONE: In questo allenamento dovrai eseguire 8 esercizi in successione con alternanza lavoro/riposo di 2:1 (30" lavoro, 15" riposo) per un totale di 2 giri.

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SPRINT O SKIP GINOCCHIA	30"	15"

ALTE SUL POSTO		
SKATER JUMP	30''	15''
SQUAT	30''	15''
SIDE SUICIDES	30''	15''
PUSH UP	30''	15''
AFFONDI LATERALI (LATERAL LUNGES)	30''	15''
CROSS	30''	15''

PRESS		
CRUNCH ALTERNATO GOMITO- GINOCCHIA	30''	15''

Completa i 2 giri in ordine

Riposa 1-2 minuti tra un giro e l'altro.

ROUTINE E LIVELLO 2

DURATA TOTALE: 23-26 minuti

SPIEGAZIONE: Questo allenamento è la prova più impegnativa del livello 2.

Si tratta di eseguire 3 routine per 3 set o giri ognuna.

Esegui la MICROROUTINE A per 3 volte con 1' di pausa tra un giro e l'altro.

Dopodiché passi alla MICROROUTINE B e la esegui per

3 volte con un 1' di pausa tra un giro e l'altro

Infine, esegui la MICROROUTINE C per 3 volte con un 1' di pausa tra un giro e l'altro.

Alla fine, dovresti aver eseguito 3 set di ogni MICROROUTINE.

MICRO ROUTINE A

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
JUMPIN JACK	30''	0''
SQUAT JUMP	30''	0''
SIDE SUICIDES	30''	0''
AFFONDI CON SALTO	30''	0''

(JUMP LUNGES)

Completa 3 giri con 1 minuto di
pausa e poi passa alla

MICRO ROUTINE B

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SPRINT O SKIP GINOCCHIA ALTE	30''	0''
BURPEES	30''	0''
T STAND (DESTRA)	30''	0''
T STAND (SINISTRA)	30''	0''

Completa 3 giri con 1 minuto di
pausa e poi passa alla

MICRO ROUTINE C

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
V PUSH UP	30''	0''
PUSH UP	30''	0''
SIT UP	30''	0''
PLANK	30''	0''

Ripeti per un totale di 3

MICROCICLO 3: LIVELLO ESPERTO

Eccoti al livello 3.

Ti presenterò di seguito 5 routine che ti permetteranno di sperimentare sulla tua pelle e i tuoi muscoli cosa voglia dire allenarsi duramente.

Sono contenuti gli esercizi più difficili e i tempi di recupero saranno molto corti.

Come sempre voglio che tu tenga a mente che la forma di esecuzione dell'esercizio deve sempre essere una priorità. Dovresti essere in grado di avere anche una buona rapidità e sicurezza nell'esecuzione arrivata a questo punto ma ciò non significa trascurare la qualità del movimento.

ROUTINE A LIVELLO 3

DURATA TOTALE: 23-26 minuti

SPIEGAZIONE: Si tratta di eseguire 3 microroutine per 3 set o giri ognuna.

Esegui la MICROROUTINE A per 3 volte con 1' di pausa tra un giro e l'altro.

Dopodiché passi alla MICROROUTINE B e la esegui per 3 volte con un 1' di pausa tra un giro e l'altro

Infine, esegui la MICROROUTINE C per 3 volte con un 1' di pausa tra un giro e l'altro.

Alla fine, dovresti aver eseguito 3 set di ogni MICROROUTINE.

MICRO ROUTINE A

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SPRINT	30''	0''
JUMPIN JACK	30''	0''
SKI SQUAT	30''	0''
CRAB TOUCH	30''	0''

Completa 3 giri con 1 minuto di
pausa e poi passa alla

MICRO ROUTINE B

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
POWER KNEE (DESTRA)	30''	0''
POWER KNEE (SINISTRA)	30''	0''
IN & OUT	30''	0''
SPIDERMAN	30''	0''

Completa 3 giri con 1 minuto di

pausa e poi passa alla

MICRO ROUTINE C

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
BURPEES	30''	0''
SIDE SUICIDES	30''	0''
AFFONDI CON SALTO (JUMPIN LUNGES)	30''	0''
PUSH UP	30''	0''

Ripeti per un totale di 3

ROUTINE B LIVELLO 3

DURATA TOTALE: 23-26 minuti

SPIEGAZIONE: Questa routine è strutturata in maniera identica alla precedente ma con esercizi più impegnativi e complessi.

MICRO ROUTINE A

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
JUMPIN JACK	30''	0''
MOUNTAIN CLIMBER	30''	0''
MOGUL JUMP	30''	0''
STAR	30''	0''

Completa 3 giri con 1 minuto di
pausa e poi passa alla

MICRO ROUTINE B

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSCO
SQUAT JUMP	30''	0''
SQUAT IN ISOMETRIA	30''	0''
AFFONDI CON SALTO (JUMP LUNGES)	30''	0''

**SQUAT IN
ISOMETRIA
(SQUAT
HOLD)**

30''

0''

Completa 3 giri con 1 minuto di
pausa e poi passa alla

MICRO ROUTINE C

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
TIGER PUSH UP	30''	0''
REACH	30''	0''
V-UP	30''	0''
RUSSIAN TWIST	30''	0''

Ripeti per un totale di 3 volte.

ROUTINE C LIVELLO 3

DURATA TOTALE: 14-16 minuti

SPIEGAZIONE: Questa routine abbastanza difficoltosa ti farà lavorare duro il tuo core e le tue gambe soprattutto.

In questo allenamento dovrai eseguire 8 esercizi in successione con alternanza lavoro/riposo di 4:1 (30" lavoro, 0" riposo) per un totale di 3 giri.

ESERCIZIO	LAVORO	RIPO
------------------	---------------	-------------

SPRINT O SKIP GINOCCHIA ALTE SUL POSTO	30''	0''
JUMP LUNGES	30''	0''
GRASSHOPER	30''	0''
STAR	30''	0''
SQUAT JUMP	30''	0''
BALL PRESS	30''	0''
BURPEES	30''	0''
PLANK CON	30''	0''

ROTAZIONE

Completa i 3 giri in ordine

Riposa 1-2 minuti tra un giro e l'altro.

ROUTINE D LIVELLO 3

DURATA TOTALE: 14-16 minuti

SPIEGAZIONE: Come la routine precedente avremo 8 esercizi con rapporto 4:1

Gli esercizi scelti andranno ad impegnare la parte alta del corpo e il sistema cardiovascolare.

In questo allenamento dovrai eseguire 8 esercizi in successione con alternanza lavoro/riposo di 4:1 (30" lavoro, 0" riposo) per un

totale di 3 giri.

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
JUMPIN JACK	30''	0''
PUSH UP	30''	0''
STAR	30''	0''
REACH	30''	0''
SKI SQUAT	30''	0''
TIGER PUSH UP	30''	0''
CRAB TOUCH	30''	0''
IN & OUT	30''	0''

ABS

Completa i 3 giri in ordine

Riposa 1-2 minuti tra un giro e l'altro.

ROUTINE E LIVELLO 3

DURATA TOTALE: 40 MINUTI

SPIEGAZIONE: Questa routine sarà veramente tosta e si compone di 4 MICROROUTINE molto intense, ognuna delle quali lavorerà una particolare qualità del corpo.

La MICROROUTINE A è una Total-Body.

La MICROROUTINE B lavorerà la parte aerobica.

La MICROROUTINE C si

concentrerà sulla parte inferiore del corpo.

LA MICROROUTINE D si concentrerà sulla parte superiore del corpo.

Eseguirai la MICROROUTINE A solo una volta e fungerà da riscaldamento. Poi passerai alle altre 3 MIORROUTINE, ognuna delle quali eseguirai 3 volte alla stessa maniera di come hai fatto nella ROUTINE A e B del livello 3.

MICROROUTINE A



ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
JUMPIN JACK	30''	0''
PUSH UP	30''	0''
STAR	30''	0''
REACH	30''	0''
SKI SQUAT	30''	0''
TIGER PUSH UP	30''	0''
CRAB TOUCH	30''	0''
IN & OUT ABS	30''	0''

Esegui solo una volta, riposa 1
minuto e passa alla

MICRO ROUTINE B

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
JUMPIN JACK	30''	0''
MOUNTAIN CLIMBER	30''	0''
MOGUL JUMP	30''	0''
AFFONDI LATERALI (LATERAL	30''	0''

LUNGES)

Completa 3 giri con 1 minuto di
pausa e poi passa alla

MICRO ROUTINE C

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSCO
SQUAT JUMP	30''	0''
SQUAT IN ISOMETRIA (SQUAT HOLD)	30''	0''
AFFONDI CON SALTO	30''	0''

(JUMP LUNGES)		
SQUAT IN ISOMETRIA (SQUAT HOLD)	30''	0''

Completa 3 giri con 1 minuto di
pausa e poi passa alla

MICRO ROUTINE D

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
PUSH UP	30''	0''
DIP TRICIPITI	30''	0''
V-UP	30''	0''
RUSSIAN TWIST	30''	0''

Ripeti per un totale di 3 volte.

**IL
PROGRAMMA
FINALE (28
GIORNI DI
FUOCO PER
TROVARE LA
FORMA
IDEALE)**

Quello che troverai qui è un programma composto da 28 allenamenti e rappresenta una sorta di sfida finale per raggiungere una forma fisica invidiabile.

Ogni allenamento è strutturato sulla base dell'allenamento HIIT.

Ogni routine e ogni esercizio è stata scelta accuratamente per rendere l'allenamento competitivo, efficace, sostenibile e per massimizzare i risultati.

Anche la sequenza di allenamenti è

stata strutturata in modo da permetterti di riuscire a portare a termine ogni singolo allenamento.

Il bello di questo programma è che si adatta a qualsiasi livello di fitness.

Se sei ad un livello base opterai per le routine a livello principiante.

Man mano che progredirai potrai decidere di passare al livello intermedio e così via.

Oppure potresti completare i 28 giorni a livello facile e poi ripartire col programma dall'inizio

affrontando il livello intermedio.

Le possibilità sono infinite.

Se un giorno sei particolarmente carica puoi decidere di affrontare il livello esperto di un allenamento, così come se il giorno dopo sei stanca o hai poco tempo, puoi optare per un allenamento a livello principiante.

La sfida è quella di completare i 28 allenamenti in 28 giorni.

Ma ripeto è una sfida.

Per come sono stati studiati gli

allenamenti, routines pesanti alternate a routines più leggere questa sfida è assolutamente sostenibile.

Non pensare che con sostenibile io intenda facile ovviamente. Dovrai impegnarti ed essere altamente motivata per tutto il periodo.

Nulla ti vieta di affrontare il programma impostandolo con un giorno di allenamento ed uno di riposo. Sei tu che decidi come affrontarlo a seconda del tuo livello e di come ti senti.

La cosa importante è che tu non ti arrenda alle prime avvisaglie di fatica fisica o mentale.

Sono solo pochi minuti al giorno. Se vuoi davvero raggiungere l'obiettivo di un corpo bello e atletico allora devi tenere duro, non mollare alle prime difficoltà e tenere alta la motivazione ogni singolo giorno.

“Quando pensi di mollare ricordati il motivo per cui

hai resistito così a lungo.”

GIORNO 1

Esegui i 3 esercizi in successione e recupera un minuto per ogni giro.

Decidi tu quanti giri fare a seconda del tuo livello:

LIVELLO PRINCIPIANTE – 4 GIRI
– 8 MINUTI

LIVELLO INTERMEDIO -8 GIRI –
12 MINUTI

LIVELLO ESPERTA – 12 GIRI – 24
MINUTI

LAVORO

RIPOSO

ESERCIZIO		
SPRINT	20''	0''
SQUAT	20''	0''
BURPEES	20''	0''

GIORNO 2

Esegui i 3 esercizi in successione per 4 giri totali.

A seconda del tuo livello eseguirai esercizi sempre più difficili.

LIVELLO PRINCIPIANTE

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SPRINT	20''	0''
SQUAT	20''	0''
PLANK	20''	0''

LIVELLO INTERMEDIO

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SPRINT	20''	0''
SQUAT JUMP	20''	0''
BURPEES	20''	0''

LIVELLO ESPERTA

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SPRINT	20''	0''
AFFONDI CON SALTO (JUMPIN LUNGES)	20''	0''
BURPEESS	20''	0''

GIORNO 3

Esegui gli esercizi in successione per un giro soltanto.

Eseguirai ogni esercizio per 1 minuto seguito da 1 minuto di recupero se sei al livello (P)incipiante, 30 secondi se sei al livello (I)ntermedio e 15 secondi se sei (E)sperta.

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SPRINT	60''	60''(P), 30'' (I),

		15" (E)
JUMPIN JACK	60"	60"(P), 30" (I), 15" (E)
SQUAT	60"	60"(P), 30" (I), 15" (E)
THE MUMMY	60"	60"(P), 30" (I), 15" (E)
SIT UP	60"	60"(P), 30" (I), 15" (E)
	60"	60"(P),

JUMPIN JACK		30'' (I), 15'' (E)
PUSH UP	60''	60''(P), 30'' (I), 15'' (E)
REVERSE CRUNCH	60''	60''(P), 30'' (I), 15'' (E)

GIORNO 4

Questa sessione prevede un allenamento di soli burpees.

Completa quanti più burpees possibili in ogni intervallo di tempo.

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
BURPEES	10''	10''
BURPEES	20''	20''
BURPEES	20''	10''
BURPEES	30''	30''

BURPEES	20''	20''
BURPEES	30''	1'
BURPEES	20''	20''
BURPEES	20''	20''
BURPEES	10''	10''
BURPEES	20''	20''

GIORNO 5

Questo allenamento spingerà le tue gambe al limite.

Esegui i 4 esercizi in successione e recupera un minuto per ogni giro.

Decidi tu quanti giri fare a seconda del tuo livello:

**LIVELLO PRINCIPIANTE – 2 GIRI
– 5 MINUTI**

**LIVELLO INTERMEDIO -3 GIRI –
8 MINUTI**

LIVELLO ESPERTA – 4 GIRI – 10

MINUTI

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SQUAT	30''	0''
AFFONDI INVERSI (REVERSE LUNGES)	30''	0''
AFFONDI CON SALTO (JUMPING LUNGES)	30''	0''
SQUAT	30''	

JUMP

GIORNO 6

Questo allenamento è composto da 3 microroutine di 4 esercizi l'una da eseguire in successione per una volta con 1 minuto di riposo tra una microroutine e l'altra.

Un workout di soli 8 minuti ma decisamente impegnativo, in quanto andrà a colpire quanti più gruppi muscolari possibili dando una sterzata al tuo metabolismo.

MICRO ROUTINE A

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SPRINT	30''	0''
CROSS JACK	30''	0''
JUMPIN JACK	30''	0''
MOUNTAIN CLIMBER	30''	0''

Riposa 1 minuto e poi passa alla

MICRO ROUTINE B

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SQUAT	30''	0''
AFFONDI INVERSI (REVERSE LUNGES)	30''	0''
SQUAT JUMP	30''	0''
AFFONDI CON	30''	0''

**SALTO
(JUMPING
LUNGES)**

Riposa 1 minuto di pausa e poi
passa alla

MICRO ROUTINE C

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
POWER KNEE (RIGHT)	30''	0''
BURPEES	30''	0''
POWER KNEE (LEFT)	30''	0''
TIGER PUSH UP	30''	0''

GIORNO 7

Questo allenamento sarà veramente impegnativo.

30 minuti di allenamento.

Sono 4 routine da completare ciascuna 3 volte prima di passare alla routine successiva.

Un allenamento completo per tutto il corpo.

MICRO ROUTINE A

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SPRINT	30''	0''
CROSS JACK	30''	0''
JUMPIN JACK	30''	0''
MOUNTAIN CLIMBER	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un

giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE B

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSC
SQUAT	30''	0''
AFFONDI INVERSI (REVERSE LUNGES)	30''	0''
AFFONDI LATERALI (LATERAL LUNGES)	30''	0''

**SQUAT IN
ISOMETRIA
(SQUAT
HOLD)**

30''

0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE C

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
PLANK	30''	0''
CROSS JACK	30''	0''
PUSH UP	30''	0''
TRICEPS DIP	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE D

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
REVERSE CRUNCH	30''	0''
SIDE BEND (DESTRA)	30''	0''
RUSSIAN TWIST	30''	0''
SIDE BEND (SINISTRA)	30''	0''

Completa la routine per 3 giri.

GIORNO 8

Questo allenamento principalmente composto da esercizi cardio ti metterà a dura prova.

Eseguirai ogni esercizio per 1 minuto seguito da 1 minuto di recupero se sei al livello (P)rincipiante, 30 secondi se sei al livello (I)ntermedio e 15 secondi se sei (E)sperta.

A seconda del tuo livello inoltre puoi decidere se eseguire questa

routine per una volta sola o
completare 2 o 3 giri.

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SPRINT	60''	60''(P), 30'' (I), 15'' (E)
JUMPIN JACK	60''	60''(P), 30'' (I), 15'' (E)
THE MUMMY	60''	60''(P), 30'' (I), 15'' (E)
MOGOL	60''	60''(P),

JUMP		30'' (I), 15'' (E)
SQUAT	60''	60''(P), 30'' (I), 15'' (E)
SPIDERMAN	60''	60''(P), 30'' (I), 15'' (E)
BALL PRESS	60''	60''(P), 30'' (I), 15'' (E)
V UP	60''	60''(P), 30'' (I), 15'' (E)

GIORNO 9

Esegui i 4 esercizi in successione e recupera un minuto per ogni giro.

Decidi tu quanti giri fare a seconda del tuo livello:

LIVELLO PRINCIPIANTE – 2 GIRI
– 5 MINUTI

LIVELLO INTERMEDIO -3 GIRI –
8 MINUTI

LIVELLO ESPERTA – 5 GIRI – 13
MINUTI

ESERCIZIO

LAVORO

RIPOSO

SQUAT	30''	0''
AFFONDI INVERSI (REVERSE LUNGES)	30''	0''
AFFONDI CON SALTO (JUMPING LUNGES)	30''	0''
SQUAT JUMP	30''	

1 minuto di pausa tra un giro e

l'altro.

GIORNO 10

Questo allenamento è composto da 3 esercizi da eseguire in successione per 3, 5 o 7 volte a seconda del tuo livello.

Tra un giro e l'altro riposa 1 minuto.

Se vuoi rendere l'allenamento più intenso puoi usare una palla medica, un manubrio o una kettlebell in abbinamento agli esercizi.

ESERCIZIO

LAVORO

RIPOSO

ROWING BOATS	30''	0''
DOUBLE CROSS	30''	0''
V UP	30''	0''

GIORNO 11

Questo allenamento alterna esercizi cardio intensi a esercizi di forza.

Eseguirai ogni esercizio per 1 minuto seguito da 1 minuto di recupero se sei al livello (P)incipiante, 30 secondi se sei al livello (I)ntermedio e 15 secondi se sei (E)sperta.

A seconda del tuo livello inoltre puoi decidere se eseguire questa routine per una volta sola o

completare 2 o 3 giri.

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SPRINT	60''	60''(P), 30'' (I), 15'' (E)
SQUAT	60''	60''(P), 30'' (I), 15'' (E)
SEAL JACK	60''	60''(P), 30'' (I), 15'' (E)
AFFONDI INVERSI	60''	60''(P), 30'' (I),

(REVERSE LUNGES)		15'' (E)
PUSH UP	60''	60''(P), 30'' (I), 15'' (E)
AFFONDI CON SALTO (JUMPING LUNGES)	60''	60''(P), 30'' (I), 15'' (E)
CROSS JACK	60''	60''(P), 30'' (I), 15'' (E)
SQUAT	60''	60''(P),

JUMP

30" (I),

15" (E)

Tra un giro e l'altro riposa 1-2
minuti.

GIORNO 12

Questo allenamento sarà incentrato sulla parte inferiore del tuo corpo, quindi glutei cosce e gambe.

Si tratta di completare ogni microroutine costituita da 3 esercizi ciascuna per 3 volte per poi passare alla microroutine successiva e fare altrettanto.

MICRO ROUTINE A

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SQUAT	30''	0''
CALCIATA LATERALE (DESTRA)	30''	0''
LATERAL SWEEP (DESTRA)	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un

giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE B

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
AFFONDI INVERSI (REVERSE LUNGES)	30''	0''
CALCIATA LATERALE (SINISTRA)	30''	0''
LATERAL SWEEP	30''	0''

(SINISTRA)

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE C

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
IN & OUT	30''	0''
AFFONDI LATERALI (LATERAL LUNGES)	30''	0''
SQUAT	30''	0''

GIORNO 13

Eseguirai ogni esercizio per 30 secondi seguito da 30 secondi di recupero se sei al livello (P)rincipiante, 15 secondi se sei al livello (I)ntermedio e 10 secondi se sei (E)sperta.

A seconda del tuo livello inoltre puoi decidere se eseguire questa routine per una volta sola o completare 2 o 3 giri.

ESERCIZIO

LAVORO

RIPOSO

SPRINT	30''	30''(P), 15'' (I), 10'' (E)
MOUNTAIN CLIMBER	30''	30''(P), 15'' (I), 10'' (E)
CROSS JACK	30''	30''(P), 15'' (I), 10'' (E)
CRAB TAOUCH	30''	30''(P), 15'' (I), 10'' (E)
SIDE SUICIDES	30''	30''(P), 15'' (I),

		10'' (E)
TIGER PUSH UP	30''	30''(P), 15'' (I), 10'' (E)
SKATER JUMP	30''	30''(P), 15'' (I), 10'' (E)
RUSSIAN TWIST	30''	30''(P), 15'' (I), 10'' (E)

GIORNO 14

Questo allenamento sarà veramente impegnativo.

30 minuti di allenamento.

Sono 4 routine da completare ciascuna 3 volte prima di passare alla routine successiva.

Un allenamento completo per tutto il corpo.

MICRO ROUTINE A

ESERCIZIO	LAVORO	RIPO
SSKIP GINOCCHIA ALTE	30''	0''
GRASSHOPER	30''	0''
BURPEES	30''	0''
SPIDERMAN	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE B

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
STAR	30''	0''
BALL PRESS	30''	0''
AFFONDI CON SALTO	30''	0''
REACH	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un

giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE C

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SIDE SUICIDES	30''	0''
SQUAT	30''	0''
SKI JUMP	30''	0''
SPHINX	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE D

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
POWER KNEE (DESTRA)	30''	0''
SQUAT JUMP	30''	0''
POWER KNEE (SINISTRA)	30''	0''
PUSH UP	30''	0''

Completa la routine per 3 giri.

GIORNO 15

Questo allenamento contiene 5 esercizi da eseguire in successione per 4 volte con 1 minuto di pausa tra un giro e l'altro. Sono 3 Routine differenti a seconda del tuo livello atletico. Se sei in super forma e super motivata puoi fare tutti e 3 le routine in un unico allenamento e ripetere il giro 3 volte.

ROUTINE

PRINCIPIANTE

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SPRINT	30''	0''
PLANK	30''	0''
JUMPIN JACK	30''	0''
PLANK ROTATION	30''	0''
SQUAT	30''	0''

ROUTINE INTERMEDIA

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
BURPEES	30''	0''
PLANK	30''	0''
SEAL JACK	30''	0''
PLANK SUI PUGNI	30''	0''
SQUAT JUMP	30''	0''

ROUTINE ESPERTA

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
BURPEESS	30''	0''
PUSH UP	30''	0''
STAR	30''	0''
IN & OUT ABS	30''	0''
SQUAT JUMP	30''	0''

GIORNO 16

Questo allenamento contiene 4 esercizi da eseguire in successione per un determinato numero di volte a seconda del livello della routine che intendi affrontare.

Anche in questo caso nulla ti vieta di provare ad affrontare le tre routine insieme come nell'allenamento precedente.

Ovviamente se sei ad un livello talmente avanzato da potertelo

permettere.

ROUTINE

PRINCIPIANTE

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SPRINT	30''	0''
PLANK	30''	0''
JUMPIN JACK	30''	0''
PLANK ROTATION	30''	0''
SQUAT	30''	0''

Completa 3 giri di questa routine

con 1 minuto di riposo ad ogni giro.

ROUTINE INTERMEDIA

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
BURPEES	30''	0''
PLANK	30''	0''
SEAL JACK	30''	0''
PLANK SUI PUGNI	30''	0''
SQUAT JUMP	30''	0''

Completa 5 giri di questa routine con 1 minuto di riposo ad ogni giro.

ROUTINE ESPERTA

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
BURPEESS	30''	0''
PUSH UP	30''	0''
STAR	30''	0''
IN & OUT ABS	30''	0''
SQUAT JUMP	30''	0''

Completa 7 giri di questa routine con 1 minuto di riposo ad ogni giro.

GIORNO 17

Questo allenamento sarà veramente impegnativo.

30 minuti di allenamento.

Sono 4 routine da completare ciascuna 3 volte prima di passare alla routine successiva.

Un allenamento completo per tutto il corpo.

MICRO ROUTINE A

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO

SPRINT	30''	0''
SKIP GINOCCHIA ALTE	30''	0''
JUMPIN JACK	30''	0''
THE MUMMY	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE B

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSC
SQUAT	30''	0''
AFFONDI INVERSI (REVERSE LUNGES)	30''	0''
AFFONDI LATERALI (LATERAL LUNGES)	30''	0''

**SQUAT IN
ISOMETRIA
(SQUAT
HOLD)**

30''

0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE C

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
PLANK	30''	0''
CROSS JACK	30''	0''
PUSH UP	30''	0''
TRICEPS DIP	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE D

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
REVERSE CRUNCH	30''	0''
SIDE BEND (DESTRA)	30''	0''
RUSSIAN TWIST	30''	0''
SIDE BEND (SINISTRA)	30''	0''

Completa la routine per 3 giri.

GIORNO 18

Un allenamento composto da 4 esercizi da completare per 2, 4 o 6 volte a seconda del livello scelto.

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
JUMPIN JACK	30''	0''
AFFONDI CON SALTO (JUMPING LUNGES)	30''	0''

STAR	30''	0''
CROSS PRESS	30''	0''

30 secondi di pausa tra un giro e l'altro.

GIORNO 19

Questo allenamento è composto da tre routine di 4 esercizi l'una.

A seconda del tuo livello eseguirai ogni microroutine 1, 2 o 3 volte prima di passare alla routine successiva.

Tra un giro e l'altro un minuto di riposo.

MICRO ROUTINE A

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO

SPRINT	30''	0''
CROSS JACK	30''	0''
POWER KNEE (DESTRA)	30''	0''
POWER KNEE (SINISTRA)	30''	0''

MICRO ROUTINE B

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
MOUNTAIN CLIMBER	30''	0''

JUMPIN JACK	30''	0''
THE MUMMY	30''	0''
REACH	30''	0''

MICRO ROUTINE C

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
BURPEES	30''	0''
SQUAT	30''	0''
SKIP GINOCCHIA ALTE	30''	0''
AFFONDI CON SALTO (JUMPING LUNGES)	30''	0''

GIORNO 20

Eseguirai ogni esercizio per 30 secondi seguito da 10 secondi di recupero.

A seconda del tuo livello inoltre puoi decidere se eseguire questa routine per una volta sola o completare 2 o 3 giri.

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SQUAT	30''	30'' (P), 15'' (I), 10'' (E)

AFFONDI CON SALTO (JUMPING LUNGES)	30''	30''(P), 15'' (I), 10'' (E)
SQUAT IN ISOMETRIA	30''	30''(P), 15'' (I), 10'' (E)
AFFONDI CON SALTO (JUMPING LUNGES)	30''	30''(P), 15'' (I), 10'' (E)
SQUAT IN ISOMETRIA	30''	30''(P), 15'' (I),

		10'' (E)
BULGARIAN SQUAT (DESTRA)	30''	30''(P), 15'' (I), 10'' (E)
SQUAT IN ISOMETRIA	30''	30''(P), 15'' (I), 10'' (E)
BULGARIAN SQUAT (SINISTRA)	30''	30''(P), 15'' (I), 10'' (E)

1 minuto di pausa tra un giro e l'altro.

GIORNO 21

Questo allenamento della durata di ben 1 ora sarà composto come segue.

Una routine di riscaldamento composta da 5 esercizi che ripeterai 2 volte.

Essendo il riscaldamento eseguilta in maniera controllata e senza spremerti. Deve servire come condizionamento, per scaldare la muscolatura e portare il sangue ai

tessuti.

RISCALDAMENTO

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SPRINT	30''	0''
JUMPIN JACK	30''	0''
CROSS JACK	30''	0''
SKIP GINOCCHIA ALTE	30''	0''
SQUAT	30''	0''

Al termine del riscaldamento dovrai eseguire ben 6 routine da 4 esercizi.

Eseguirai 3 giri di ogni routine prima di passare alla successiva.

Dacci dentro!

MICRO ROUTINE A

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOS
SPRINT	30''	0''
SEAL JACK	30''	0''
MOUNTAINM CLIMBER	30''	0''
SKATER JUMP	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE B

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
CROSS JACK	30''	0''
BURPEES	30''	0''
SKI JUMP	30''	0''
STAR	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE C

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SQUAT	30''	0''
AFFONDI INVERSI	30''	0''
SQUAT JUMP	30''	0''
JUMP LUNGES	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un

giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE D

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
POWER KNEE (DESTRA)	30''	0''
MOGUL JUMP	30''	0''
POWER KNEE (SINISTRA)	30''	0''
TIGER	30''	0''

PUSH UP

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE E

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SQUAT	30''	0''
BALL PRESS	30''	0''
THE MUMMY	30''	0''
CRAB TOUCH	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un

giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE F

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
REVERSE CRUNCH	30''	0''
DIAGONAL REVERSE CRUNCH	30''	0''
ROWING BOAT	30''	0''
CRUNCH BICICLETTA	30''	0''

Completa la routine per un totale di
3 giri.

GIORNO 22

Questo allenamento sarà veramente impegnativo.

30 minuti di allenamento.

Sono 4 routine da completare ciascuna 3 volte prima di passare alla routine successiva.

Un allenamento completo per tutto il corpo.

MICRO ROUTINE A

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO

SPRINT	30''	0''
JUMPIN JACK	30''	0''
SEAL JACK	30''	0''
MOUNTAIN CLIMBER	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE B

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SQUAT	30''	0''

AFFONDI INVERSI (REVERSE LUNGES)	30''	0''
SQUAT JUMP	30''	0''
AFFONDI CON SALTO	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE C

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
PLANK	30''	0''
SPEED SKATER	30''	0''
MOGUL JUMP	30''	0''
STAR	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE D

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SKIP GINOCCHIA ALTE	30''	0''
PUSH UP	30''	0''
REVERSE CRUNCH	30''	0''
SIDDOUBLE CROSS	30''	0''

Completa la routine per 3 giri.

GIORNO 23

Questo allenamento spremerà il tuo core e i tuoi addominali.

4 esercizi per l'addome, 1 dinamico ed 1 statico alternati.

A seconda del tuo livello completerai la routine per 2, 3 o 5 volte con 1 minuto di pausa tra un giro e l'altro.

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
CRUNH	30''	0''

PLANK	30''	0''
BYCICLE CRUNCH	30''	0''
PLANK	30''	0''

GIORNO 24

Questo allenamento è composto da 6 esercizi in successione.

20 secondi di esercizio e si passa al seguente.

Una volta completato il primo giro recupera 1 minuto e riparti.

A seconda del tuo livello puoi eseguirlo 2 volte, 6 o 8 volte.

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
MOUNTAIN	30''	0''

CLIMBER		
JUMPIN JACK	30''	0''
TIGER PUSH UP	30''	0''
AFFONDI CON SALTO (JUMP LUNGES)	30''	0''
SPEED SKATER		
CRAB		

TOUCH

GIORNO 25

Ecco un altro allenamento della durata di ben 1 ora.

Preparati, perché sarà dura.

L'allenamento è composto da:

Una routine di riscaldamento composta da 5 esercizi che ripeterai 2 volte.

Essendo il riscaldamento eseguilta in maniera controllata e senza spremerti. Deve servire come condizionamento, per scaldare la

muscolatura e portare il sangue ai tessuti.

RISCALDAMENTO

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SPRINT	30''	0''
JUMPIN JACK	30''	0''
CROSS JACK	30''	0''
SKIP GINOCCHIA ALTE	30''	0''
SQUAT	30''	0''

Al termine del riscaldamento dovrai eseguire ben 6 routine da 4 esercizi.

Eseguirai 3 giri di ogni routine prima di passare alla successiva.

Dacci dentro!

MICRO ROUTINE A

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SKIP GINOCCHIA ALTE	30''	0''
PUSH UP	30''	0''
POWER KNEE (DESTRA)	30''	0''
POWER KNEE	30''	0''

(SINISTRA)

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE B

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SQUAT	30''	0''
BURPEESS	30''	0''
SKI JUMP	30''	0''
STAR	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE C

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
BULGARIAN SQUAT (DESTRA)	30''	0''
SKATER JUMP	30''	0''
BULGARIAN SQUAT (SINISTRA)	30''	0''
MOUNTAIN	30''	0''

CLIMBER

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE D

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
CROSS JACK	30''	0''
MOGUL JUMP	30''	0''
SPRINT	30''	0''
PLANK	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE E

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SQUAT	30''	0''
TRICEPS DIPS	30''	0''
REACH	30''	0''
CRAB TOUCH	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE F

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
V UP	30''	0''
ROWING BOAT	30''	0''
RUSSIAN TWIST	30''	0''
CRUNCH	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri.

GIORNO 26

Questo allenamento prevede 3 microroutine da 3 esercizi l'una da completare 3 volte prima di passare alla routine successiva e fare altrettanto.

MICRO ROUTINE A

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
CROSS JACK	30''	0''
AFFONDI	30''	0''

CON SALTO (JUMPIN LUNGES)		
MOUNTAIN CLIMBER	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE B

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SPRINT	30''	0''
PUSH UP	30''	0''
BURPEES	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE C

ESERCIZIO	LAVORO	RIPO
STAR	30''	0''
AFFONDI CON SALTO (JUMPIN LUNGES)	30''	0''
GRASSHOPER	30''	0''

Completa 3 giri.

GIORNO 27

Questo allenamento è costituito da 7 esercizi.

Eseguirai ogni esercizio per 30 secondi seguito da 30 secondi di recupero se sei al livello (P)incipiante, 15 secondi se sei al livello (I)ntermedio e 10 secondi se sei (E)sperta.

A seconda del tuo livello inoltre puoi decidere se eseguire questa routine per una volta sola o

completare 2 o 3 giri.

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SQUAT JUMP	30''	30''(P), 15'' (I), 10'' (E)
SPRINT	30''	30''(P), 15'' (I), 10'' (E)
JUMP LUNGES	30''	30''(P), 15'' (I), 10'' (E)
TIGER PUSH UP	30''	30''(P), 15'' (I),

		10" (E)
SEAL JACK	30"	30"(P), 15" (I), 10" (E)
BURPEES	30"	30"(P), 15" (I), 10" (E)
JUMPIN JACK	30"	30"(P), 15" (I), 10" (E)

GIORNO 28

Ecco il terzo ed ultimo allenamento della durata di 1 ora.

L'allenamento è composto da:

Una routine di riscaldamento composta da 5 esercizi che ripeterai 2 volte.

Essendo il riscaldamento eseguilta in maniera controllata e senza spremerti. Deve servire come condizionamento, per scaldare la muscolatura e portare il sangue ai

tessuti.

RISCALDAMENTO

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SPRINT	30''	0''
JUMPIN JACK	30''	0''
CROSS JACK	30''	0''
SKIP GINOCCHIA ALTE	30''	0''
SQUAT	30''	0''

Al termine del riscaldamento dovrai eseguire ben 6 routine da 4 esercizi.

Eseguirai 3 giri di ogni routine prima di passare alla successiva.

Dacci dentro!

MICRO ROUTINE A

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SKIP GINOCCHIA ALTE	30''	0''
BURPEES	30''	0''
SPRINT	30''	0''
PUSH UP	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE B

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
CROSS JACK	30''	0''
MOGUL JUMP	30''	0''
SPRINT	30''	0''
PLANK	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un

giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE C

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
BULGARIAN SQUAT (DESTRA)	30''	0''
SKATER JUMP	30''	0''
BULGARIAN SQUAT (SINISTRA)	30''	0''
MOUNTAIN	30''	0''

CLIMBER

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE D

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SQUAT	30''	0''
BURPEESS	30''	0''
SKI JUMP	30''	0''
STAR	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE E

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
SQUAT	30''	0''
TRICEPS DIPS	30''	0''
REACH	30''	0''
CRAB TOUCH	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri con un minuto di riposo tra un giro e l'altro e poi passa alla

MICRO ROUTINE F

ESERCIZIO	LAVORO	RIPOSO
V UP	30''	0''
ROWING BOAT	30''	0''
RUSSIAN TWIST	30''	0''
CRUNCH	30''	0''

Completa la routine per un totale di 3 giri.

ESERCIZI

ESERCIZI CARDIO:

1. JUMPING JACK
2. JUMPIN JACK
3. BURPEES
4. CROSS JACK
5. MOUNTAIN CLIMBER
6. BURPEES
7. GRASSHOPER
8. SPRINT
9. CROSS JACK
10. THE MUMMY
11. SIDE SUICIDES
12. SEAL JACK
13. MOGUL JUMP

14. POWER KNEE

15. STAR

CONCLUSIONI

L'allenamento ti metterà a dura prova. Ovviamente avrai momenti in cui ti sentirai stanca o crederai di non riuscire a portare a termine questo programma e di non raggiungere l'obiettivo che ti eri prefissata.

Beh, ti assicuro che è normale e

fisiologico.

Non si può ottenere tutto e subito, sia che si tratti di sport che di qualunque altro ambito della vita. Troverai sempre degli ostacoli e delle difficoltà.

C'è il giorno in cui la tua strada sarà in discesa e tutto ti sembrerà facile, il giorno in cui troverai davanti un imprevisto e sarai costretta a modificare i tuoi piani per proseguire, il giorno in cui dovrai fermarti per via di un ostacolo che sembra insormontabile

e ti sentirai impotente. Ma a posteriori capirai che fermarsi un po' era necessario per poter rifiatare, ricaricare le energie mentali e fisiche e capire come superare quell'ostacolo.

Così potrai ripartire più forte di prima.

Insomma, non è detto che tutto ciò che ti impedisce di arrivare in maniera semplice ad un traguardo debba essere giudicato come qualcosa di negativo.

La cosa importante è che nei

momenti di difficoltà tu faccia dei bei respiri e ti rilassi. Poniti le domande giuste e le risposte arriveranno automaticamente.

Prenditi il tuo tempo ma non perdere mai di vista l'obiettivo finale.

“Per essere preparata domani, devi fare del tuo meglio oggi.”

Credi sempre in te stessa, metti impegno in ciò che fai, se necessario fermati, respira e riparti. Alla fine, avrai successo!