

# INDICE

8 settimane per trasformarvi! . . . . .	7
Consigli pratici . . . . .	8

## IL PROGRAMMA

### Settimana 1

Sessione 1 Total body . . . . .	14
Sessione 2 Addominali . . . . .	17
Sessione 3 Parte inferiore del corpo. . . . .	20
Sessione 4 Total body . . . . .	23

### Settimana 2

Sessione 1 Total body . . . . .	26
Sessione 2 Addominali . . . . .	29
Sessione 3 Parte inferiore del corpo. . . . .	32
Sessione 4 Total body . . . . .	35

### Settimana 3

Sessione 1 Total body . . . . .	38
Sessione 2 Addominali . . . . .	41
Sessione 3 Parte inferiore del corpo. . . . .	44
Sessione 4 Total body . . . . .	47

### Settimana 4

Sessione 1 Total body . . . . .	50
Sessione 2 Addominali . . . . .	53
Sessione 3 Parte inferiore del corpo. . . . .	56
Sessione 4 Total body . . . . .	59

## **Settimana 5**

Sessione 1	Total body . . . . .	62
Sessione 2	Addominali . . . . .	65
Sessione 3	Parte inferiore del corpo. . . . .	68
Sessione 4	Total body . . . . .	71

## **Settimana 6**

Sessione 1	Total body . . . . .	74
Sessione 2	Addominali . . . . .	77
Sessione 3	Parte inferiore del corpo. . . . .	80
Sessione 4	Total body . . . . .	83

## **Settimana 7**

Sessione 1	Total body . . . . .	86
Sessione 2	Addominali . . . . .	89
Sessione 3	Parte inferiore del corpo. . . . .	92
Sessione 4	Total body . . . . .	95

## **Settimana 8**

Sessione 1	Total body . . . . .	98
Sessione 2	Addominali . . . . .	101
Sessione 3	Parte inferiore del corpo. . . . .	104
Sessione 4	Total body . . . . .	107

## **Stretching**

Total body . . . . .	110
----------------------	-----

## **CONSIGLI PRATICI**

Il programma dura 8 settimane, con 4 sessioni a settimana. Le sessioni possono sembrare brevi, 20 minuti al massimo e persino 13 minuti per quelle dedicate agli addominali, ma se ci dedicate un'intensità elevata, vedrete che saranno molto efficaci e che sarete senza dubbio più stanchi che dopo una corsa di 45 minuti.

Questo programma è basato sul principio dell'allenamento a intervalli ad alta intensità (HIIT). L'idea è effettuare quante più ripetizioni possibili in un periodo di tempo molto breve e poi, a seguito di una pausa di 20 secondi, proseguire con l'esercizio successivo. Potete aggiungere uno o due round extra se siete in buona forma e volete aumentare un po' il livello.

Ricordatevi di dormire a sufficienza e di seguire una corretta alimentazione, da affiancare alle vostre sessioni di allenamento.

### **DUE PAROLE SUI NOMI DEGLI ESERCIZI**

In molti casi ho scelto di mantenere i nomi inglesi degli esercizi, perché è con questi nomi che sono abituato a lavorare in palestra e nella mia attività di allenatore. Alcuni esercizi potreste conoscerli con un altro nome. Non importa, ciò che conta è che grazie all'aiuto delle foto sarete in grado di eseguirli a prescindere dal loro nome.

### **QUANDO ESEGUIRE LE SESSIONI?**

Ogni sessione dura circa 20 minuti (13 per quelle dedicate agli addominali). Sono previste 4 sessioni a settimana. L'ideale sarebbe potersi allenare lunedì, martedì, giovedì e venerdì, inserendo una sessione di stretching il sabato e riposando il resto dei giorni. Tuttavia, potrete scegliere di allenarvi quando preferite, in base ai vostri impegni. Se solitamente avete più tempo nel fine settimana, potreste

# SETTIMANA 1

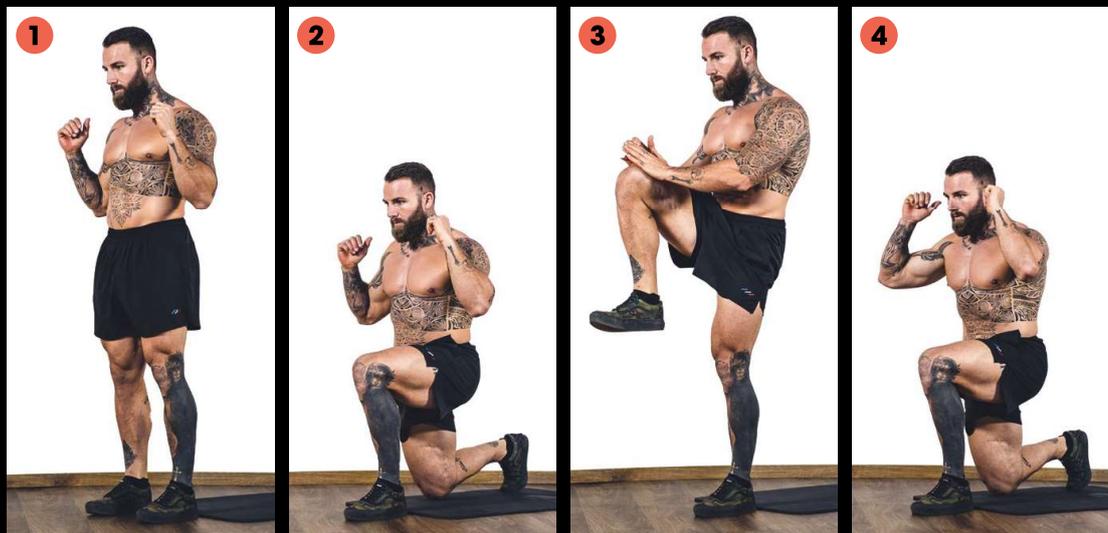


## Sessione 1 Total Body ⌚ 17 minuti

Eseguite ogni esercizio per 30 secondi e recuperate per 20 secondi.

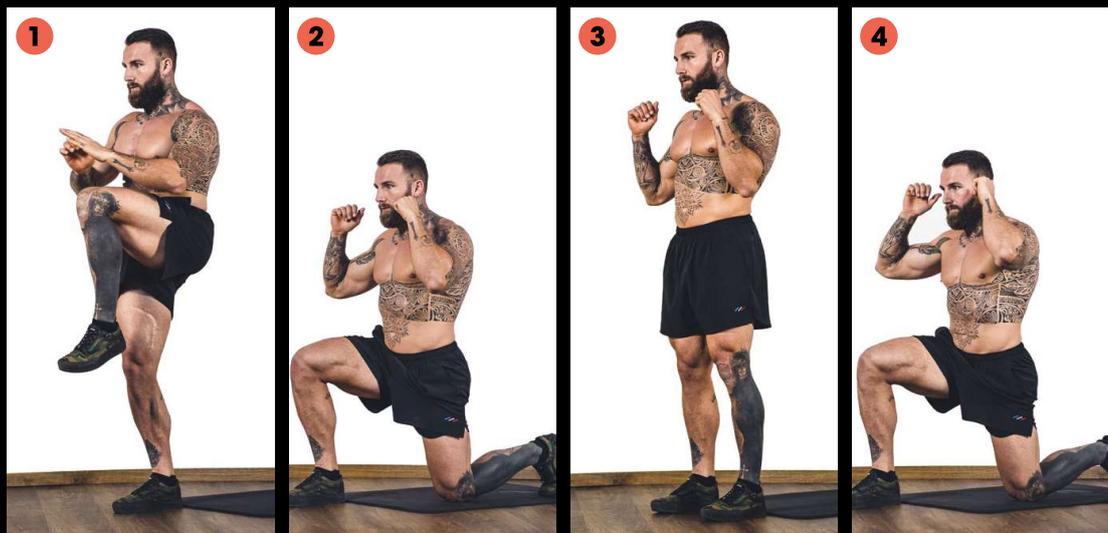
### 1. AFFONDI INDIETRO E GINOCCHIATA (gamba destra)

Attenzione a mantenere una distanza tra i piedi sufficiente per essere stabili.



### 2. AFFONDI INDIETRO E GINOCCHIATA (gamba sinistra)

Attenzione a mantenere una distanza tra i piedi sufficiente per essere stabili.



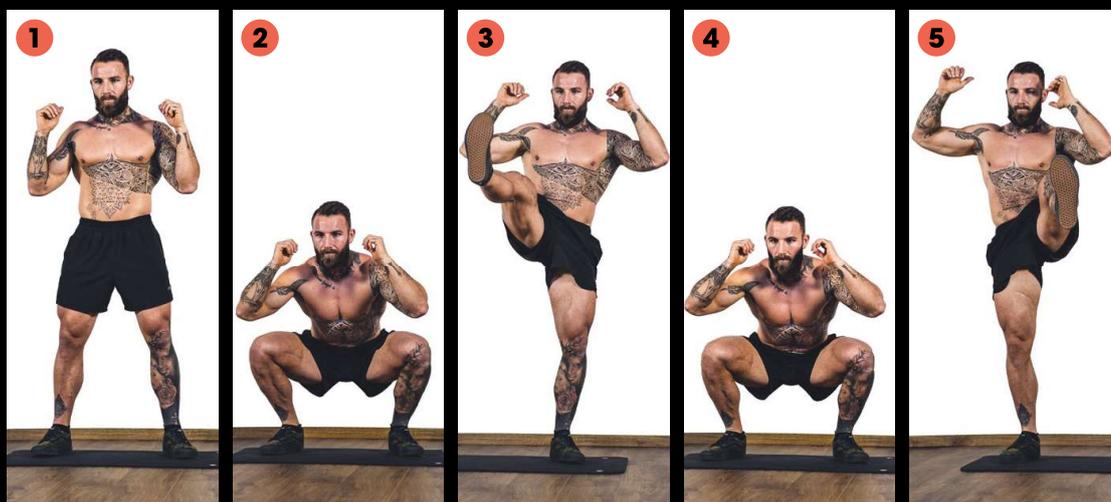
# SETTIMANA 2



## Sessione 1 Total body ⌚ 20 minuti

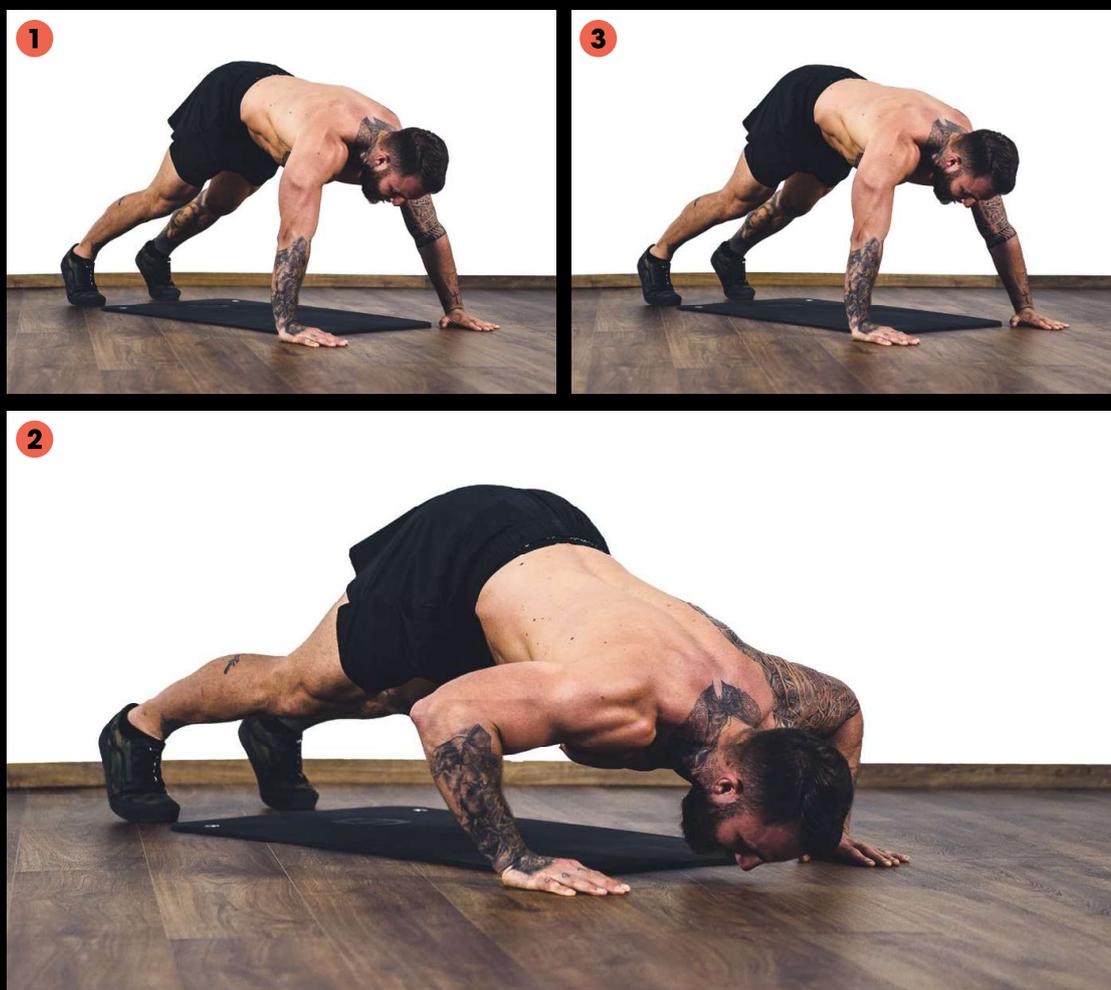
Eseguite ogni esercizio per 30 secondi e recuperate per 20 secondi.

### 1. SQUAT CON CALCIO FRONTALE ALTERNATO



### 2. PIKE PUSH UP

Portate la testa tra le mani. Pensate a contrarre il core.





# SETTIMANA 8

**Sessione 4** Total body ⌚ 20 minuti

Eseguite ogni esercizio per 30 secondi e recuperate per 20 secondi.

## 1. SPIDER MOUNTAIN CLIMBER



Pensate a contrarre il core. Se è troppo difficile, potete appoggiare le ginocchia a terra.

## 2. FROG SQUAT



# STRETCHING

Questa sessione di 12 minuti deve essere realizzata separatamente. Non dovrebbe seguire immediatamente una sessione di allenamento, o per lo meno dovrebbero intercorrere almeno 6 ore. Ogni posizione prevede un recupero di 10 secondi, ovvero il tempo utile per passare al movimento successivo.

## 1. SCHIENA

40 secondi a destra e 40 secondi a sinistra.



## 2. PETTORALI

40 secondi con il braccio destro e 40 secondi con il braccio sinistro.



## 3. GLUTEI I

40 secondi con la gamba destra e 40 secondi con la gamba sinistra.



## 4. GLUTEI II

40 secondi con la gamba destra e 40 secondi con la gamba sinistra.

