

Esempio programma principianti

Clicca sugli esercizi per vedere i tutorial

Silvia Scampini
OVERFORTY

Giorno 1

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
<u>Mobilità</u>				
<u>Goblet squat con sedia</u>	3 serie x 8 ripetizioni recupero 60"	3 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 45"
<u>Distensioni con 2 manubri</u>	3 serie x 8 ripetizioni recupero 60"	3 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 45"
<u>Ponte glutei piedi rialzati</u>	3 serie x 8 ripetizioni recupero 60"	3 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 45"
<u>Goodmorning corpo libero</u>	3 serie x 8 ripetizioni recupero 60"	3 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 45"

Giorno 2

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
<u>Mobilità</u>				
<u>Affondo dietro con appoggio</u>	3 serie x 8 ripetizioni recupero 60"	3 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 45"
<u>Spinte verticali con 2 manubri alternate</u>	3 serie x 8 ripetizioni recupero 60"	3 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 45"
<u>Rematore singolo con mano in appoggio</u>	3 serie x 8 ripetizioni recupero 60"	3 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 45"
<u>Marcia sul posto con manubri</u>	3 serie x 8 ripetizioni recupero 60"	3 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 45"

Il freebie è stato realizzato da @silvia.scampini.fitness.over40
Seguimi su Instagram per altri consigli!

Esempio programma menopausa

Clicca sugli esercizi per vedere i tutorial

Silvia Scampini
OVERFORTY

Giorno 1

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
<u>Mobilità</u>				
<u>Goblet squat con sedia</u>	3 serie x 8 ripetizioni recupero 60"	3 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 45"
<u>Distensioni con 2 manubri</u>	3 serie x 8 ripetizioni recupero 60"	3 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 45"
<u>Ponte glutei piedi rialzati</u>	3 serie x 8 ripetizioni recupero 60"	3 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 45"
<u>Goodmorning corpo libero</u>	3 serie x 8 ripetizioni recupero 60"	3 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 45"

Giorno 2

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
<u>Mobilità</u>				
<u>Affondo dietro con appoggio</u>	3 serie x 8 ripetizioni recupero 60"	3 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 45"
<u>Spinte verticali con 2 manubri alternate</u>	3 serie x 8 ripetizioni recupero 60"	3 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 45"
<u>Rematore singolo con mano in appoggio</u>	3 serie x 8 ripetizioni recupero 60"	3 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 45"
<u>Marcia sul posto con manubri</u>	3 serie x 8 ripetizioni recupero 60"	3 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 60"	4 serie x 10 ripetizioni recupero 45"

Il freebie è stato realizzato da @silvia.scampini.fitness.over40
Seguimi su Instagram per altri consigli!