

# 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.



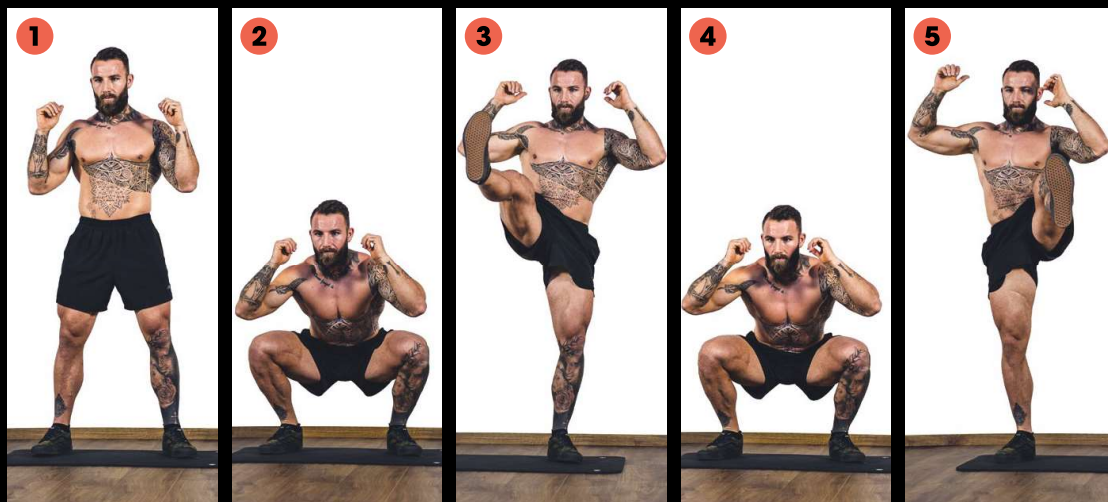
# SETTIMANA 2



## 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

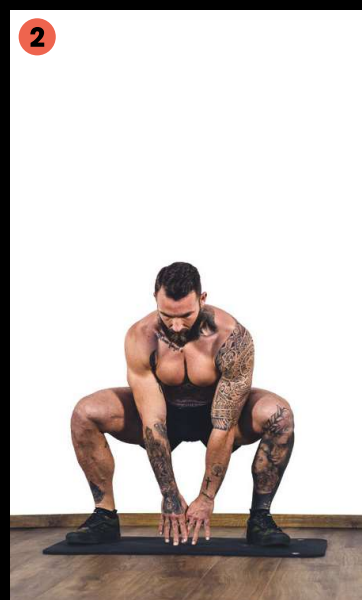
Eseguite ogni esercizio per 30 secondi e recuperate per 20 secondi.

## 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.

