

Allenamento gambe e glutei

<u>RISCALDAMENTO</u>				
<ul style="list-style-type: none"> • <u>10 minuti se fatto con tapis roulant o attrezzi del genere;</u> • <u>5 minuti se fatto con la corsetta sul posto</u> 				
<u>ESERCIZI</u>	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO	PESO
<u>Crunch inverso*</u>	3	12+	/	
<u>Plank*</u>	3	12+	/	
<u>Rotary torso toccando le caviglie*</u>	3	12+	/	
<u>Crunch*</u>	3	12+	/	
<u>Affondi statici</u>	3	12+	/	
<u>Squat*</u>	3	12+	/	
<u>Jump squat*</u>	3	12+	1'	
<u>Sollevamento bacino[^]</u>	3	12+	1'	
<u>Sollevamento bacino ad una gamba[^]</u>	3	12+	1'	
<u>Calcio d'asino</u>	3	12+	/	
<u>Affondi laterali*</u>	3	12+	/	
<u>Abduttori a terra*</u>	3	12+	1'	

- Gli asterisco * e i cappelletti ^ servono per indicare gli esercizi da fare in superserie, ovvero uno di seguito l'altro.
- Il segno + indica che dovrete aumentare le ripetizioni oppure i secondi di allenamento.

- La colonna dei pesi è vuota. La riempirete voi in base a quanto vi sentirete di aumentare (usando bottiglie d'acqua e simili purtroppo 🙄 ♀). Se non potrete usare le bottiglie d'acqua, allora aumenterete le ripetizioni fino ad un numero massimo di 20 ripetizioni.
- La sbarra / indica che non c'è recupero e quindi dovrete fare tutto senza sosta.