

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.