

Workout UOMO e DONNA

Protocollo Veloce:

Circuito composto da 3 esercizi da ripetere 8-10 giri per 6-8 reps ad esercizio

1 esercizio: Piegamti sulle ginocchia o rialzati (livello 1) Piegamti sulle braccia (livello 2) oppure Pike push up (livello 3)

*tenere sempre core attivo, scapole attive, toccare sempre con il petto a terra, restare compatti



1



2



3

2 esercizio: Squat apro e chiudo (livello 1) Squat jumps massima elevazione (livello2)

* **Squat apro** e chiudo: esecuzione partire con i piedi uniti, eseguire un piccolo salto, aprire le gambe ed effettuare un squat profondo, spingere a terra e ritornare nella posizione iniziale con le gambe unite.

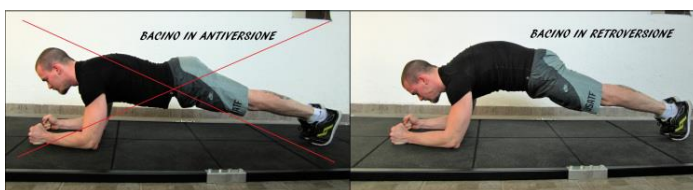
***Squat jumps**, eseguire uno squat profondo, e con molta esplosività effettuare un salto alla massima altezza.

*aprire bene le ginocchia, controllare l'eccentrica nello squat apro e chiudo o controllare l'atterraggio nel caso di squat jumps

3 esercizio: plank cane (livello 1) plank normale (livello 2) da tenere per circa 8 respiri profondi



1



2

*Attenzione all'insidie del plank, le mani o i gomiti spingono a terra per fare una gobba con la parte alta della schiena, i glutei sono super contratti e l'ombelico deve essere risucchiato (come quando tiriamo indentro la pancia in spiaggia per non far vedere le birre bevute)

***Plank cane**, alzare le ginocchia di 2 cm e tenere risucchiato ombelico e glutei dure, mani che continuano a spingere a terra

***Plank Normale**: tenere bacino retroverso (ombelico risucchiato), mani o gomiti che spingono a terra e mi sforzo e mi immagino di unire due punti (lo sterno e il pube. Natiche dure, gambe unite che premono tra di loro. Tutto il corpo teso e contratto