

■ Challenge 21 Giorni – Dimagrimento Express

Questa challenge di 21 giorni è pensata per bruciare calorie, migliorare la resistenza e creare costanza.

■ **Durata:** 3 settimane

■ **Allenamenti:** 20-30 minuti

■ **Attrezzatura:** corpo libero (manubri opzionali)

■ **Struttura settimanale:**

- Lunedì → Total Body Circuit
- Martedì → HIIT Cardio (Tabata)
- Mercoledì → Lower Body (gambe e glutei)
- Giovedì → Upper Body (petto, spalle, braccia)
- Venerdì → Core & Abs
- Sabato → Cardio leggero (camminata/corsa/bici)
- Domenica → Riposo / stretching

■ **Consigli utili:**

- Riscaldamento: 5 min (skip sul posto, jumping jacks, mobilità).
- Recupero tra esercizi: 30-45 sec.
- Recupero tra i round: 60 sec (ridurre a 45 sec in settimana 3).
- Stretching finale: 5 min.

■ Dopo 21 giorni passa al **Programma 2 Mesi Neofiti** o al **Bootcamp 8 settimane!**

■ Settimana 1

Giorno	Serie/Round	Allenamento
Lunedì	3 round	Total Body Circuit
Martedì	8 round (20"/10")	HIIT Cardio Tabata
Mercoledì	3 round	Lower Body
Giovedì	3 round	Upper Body
Venerdì	3 round	Core & Abs
Sabato	-	Cardio leggero
Domenica	-	Riposo / Stretching

■ Settimana 2

Giorno	Serie/Round	Allenamento
Lunedì	4 round	Total Body Circuit
Martedì	8 round (20"/10")	HIIT Cardio Tabata
Mercoledì	4 round	Lower Body
Giovedì	4 round	Upper Body
Venerdì	4 round	Core & Abs
Sabato	-	Cardio leggero
Domenica	-	Riposo / Stretching

■ Settimana 3

Giorno	Serie/Round	Allenamento
Lunedì	5 round	Total Body Circuit
Martedì	8 round (20"/10")	HIIT Cardio Tabata
Mercoledì	5 round	Lower Body
Giovedì	5 round	Upper Body
Venerdì	5 round	Core & Abs
Sabato	-	Cardio leggero
Domenica	-	Riposo / Stretching

■ Esercizi dettagliati

■ *Total Body Circuit*

Esercizio	Ripetizioni
Squat jump	40 sec
Push-up	12
Affondi alternati	10 per gamba
Burpees	10
Crunch	15

■ *HIIT Cardio (Tabata)*

Esercizio	Round
Jumping jacks	20" ON / 10" OFF
Mountain climber	20" ON / 10" OFF
High knees	20" ON / 10" OFF
Plank jacks	20" ON / 10" OFF

■ *Lower Body*

Esercizio	Ripetizioni
Squat	12
Affondi indietro	10 per gamba
Ponte glutei	15
Calf raises	20

■ *Upper Body*

Esercizio	Ripetizioni
Push-up	10-12
Dips su sedia	12
Shoulder taps	20 (10+10)
Curl con manubri/bottiglie	12

■ Core & Abs

Esercizio	Ripetizioni
Crunch	15
Russian twist	20 (10+10)
Plank	30 sec
Leg raise	10-12