

Guida al Dimagrimento a Corpo Libero – 7 Giorni

Obiettivo: Ridurre la massa grassa, migliorare la resistenza e aumentare il tono muscolare attraverso un programma a corpo libero di 7 giorni.

Durata: 7 giorni consecutivi

Livello: Principiante / Intermedio

Attrezzatura: Nessuna, solo il peso del corpo

Tips di esecuzione:

- Controlla sempre il movimento: esegui lentamente la fase eccentrica (discesa) e in modo esplosivo la fase concentrica (spinta).
- Mantieni l'addome sempre attivo per stabilizzare il corpo.
- Respira correttamente: inspira in discesa ed espira in spinta.
- Se senti dolore articolare, riduci l'ampiezza del movimento o riposa.

Piano di Allenamento – 7 Giorni

Giorno	Allenamento	Dettagli
1	Full Body Circuit	3 giri di: 20 Squat, 15 Push-up, 20 Affondi, 20 Crunch
2	Cardio & Core	5x (1' Jumping Jack + 30" Plank + 30" Mountain Climber)
3	Lower Body	4x15 Squat + 4x12 Affondi + 3x20 Glute Bridge
4	Upper Body	3x15 Push-up + 3x12 Dips + 3x20 Superman Hold
5	HIIT	8 round: 30" Burpees + 30" Recupero
6	Core & Mobility	4x30" Plank + 4x15 Crunch + 10' stretching dinamico
7	Cardio & Core	5 giri di: 1' Jumping Jack + 30" Plank + 30" Mountain Climber + 30" Recupero

Consigli utili:

- Dormi almeno 7 ore a notte per favorire il recupero e la perdita di grasso.
- Bevi 2-3 litri d'acqua al giorno per mantenere un metabolismo attivo.
- Segui una dieta bilanciata con un leggero deficit calorico per massimizzare i risultati.
- Evita di saltare i pasti: prediligi piccoli pasti frequenti e ricchi di proteine magre.
- Dopo la settimana, ripeti il programma o passa a un protocollo intermedio per continuare i progressi.