

■■■■■ Home Workout - Programma 7 Giorni

■ Tips & Modalità di Esecuzione

1. Riscaldamento: 5-10 minuti di mobilità articolare e cardio leggero prima di iniziare (jumping jacks, corsa sul posto).

2. Tecnica: Mantieni il controllo in ogni movimento. Evita rimbalzi, schiena neutra e addome sempre contratto.

3. Respirazione: Inspira nella fase di discesa, espira durante la spinta o lo sforzo.

4. Progressione: Aumenta le ripetizioni o riduci i tempi di recupero ogni settimana per stimolare il miglioramento.

5. Intensità: Se l'allenamento è troppo facile, aggiungi un giro extra o riduci i recuperi. Se è troppo intenso, riduci le ripetizioni o aumenta i tempi di pausa.

6. Recupero: Tra i giorni, ascolta il tuo corpo. Se senti affaticamento, sostituisci una sessione con stretching o mobilità.

7. Stretching finale: 5-10 minuti dopo ogni workout per migliorare il recupero muscolare e la flessibilità.

8. Costanza: Ripeti il programma per 4 settimane, aumentando gradualmente intensità o durata.

Giorno 1 – Full Body (Circuito)

Esercizio	Serie	Ripetizioni / Tempo	Recupero
Squat a corpo libero	4	15	60" tra i giri
Push-up	4	12	
Affondi alternati	4	12/gamba	
Plank	4	30"	

Giorno 2 – Core & Addome

Esercizio	Serie	Ripetizioni / Tempo	Recupero
Crunch	4	20	45" tra i giri
Russian twist	4	16 totali	
Leg raise	4	12	
Mountain climber	4	20"	

Giorno 3 – Lower Body

Esercizio	Serie	Ripetizioni / Tempo	Recupero
Squat jump	4	12	60" tra i giri
Affondi indietro	4	12/gamba	
Ponte glutei	4	15	
Side plank	3	30"/lato	

Giorno 4 – Upper Body & Core

Esercizio	Serie	Ripetizioni / Tempo	Recupero
Push-up stretti (tricipiti)	4	10	60" tra i giri
Pike push-up	4	10	
Plank to shoulder tap	4	16	
Superman hold	3	20"	

Giorno 5 – Cardio HIIT

Esercizio	Serie	Ripetizioni / Tempo	Recupero
Jumping jacks	-	30" lavoro / 15" pausa	15" tra esercizi
Burpees	-	30" lavoro / 15" pausa	
High knees	-	30" lavoro / 15" pausa	
Mountain climber	-	30" lavoro / 15" pausa	

Giorno 6 – Core & Stabilità

Esercizio	Serie	Ripetizioni / Tempo	Recupero
Plank	4	40"	45" tra i giri
Side plank con rotazione	4	12/lato	
Crunch inverso	4	15	
Hollow hold	3	20"	

Giorno 7 – Full Body Challenge

Esercizio	Serie	Ripetizioni / Tempo	Recupero
Squat	4	15	30" tra esercizi
Push-up	4	10	30" tra esercizi
Affondi alternati	4	10 (5 per gamba)	30" tra esercizi
Mountain climber	4	20 (10 per gamba)	60" tra giri