



Goblet Squat con Peso

(bottiglia da 2 litri o altro)



SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO TRA LE SERIE	GUARDA IL VIDEO
3	12 fluide	60 sec.	

Goblet Squat con Peso

(bottiglia da 2 litri o altro)



SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO TRA LE SERIE	GUARDA IL VIDEO
3	8 lente	90 sec.	

note: discesa in 4 secondi, 1 secondo di pausa in basso, salita fluida, nessuna pausa in alto.

Bulgarian Squat con 2 Pesi

(bottiglia da 2 litri o altro)



SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO TRA LE SERIE	GUARDA IL VIDEO
3	12 fluide per lato	60 sec.	



Bulgarian Squat con 2 Pesì

(2 bottiglie da 1 litro o altro, una per ogni mano)



SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO TRA LE SERIE	GUARDA IL VIDEO
3	12 lente	120 sec.	

note: (discesa in 4 secondi, 1 secondo di pausa in basso, salita fluida, nessuna pausa in alto), non c'è riposo tra una gamba e l'altra (riposi solo dopo aver completato la serie dx e la serie sx)

Affondi Camminando senza Pesì

SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO TRA LE SERIE	GUARDA IL VIDEO
3	16 passi fluidi	60 sec.	

Rematore con TRX

(o BodyRow appesa al tavolo)



SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO TRA LE SERIE	GUARDA IL VIDEO
3	12 fluide	90 sec.	



Rematore con TRX

(o BodyRow appesa al tavolo)



SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO TRA LE SERIE	GUARDA IL VIDEO
3	8 isometriche	120 sec.	

note: ogni volta che chiudi, trattieni la chiusura per 2 secondi e poi scendi fluida

FINISHER:

Goblet Squat Parziali

SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO TRA LE SERIE	GUARDA IL VIDEO
1/2	50 lente di fila	90 sec.	

note: discesa in 4 secondi, 1 secondo di pausa in basso, salita fluida, nessuna pausa in alto, ripeti per 1-2 serie fino a totale incapacità di muovere le gambe e di reggerti in piedi



FINISHER:

Alzate Laterali con 2 Bottiglie d'Acqua



SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO TRA LE SERIE	GUARDA IL VIDEO
3	50 lente di fila	120 sec.	

note: movimento completo con contrazione del deltoide e leggera intrarotazione del polso
discesa in 4 secondi, nessuna pausa in basso, salita fluida, pausa di 2 secondi in alto, ripeti per 1-2 serie, fino a totale incapacità di muovere le braccia e tenere le bottiglie in mano.

Ogni esercizio

- massimo allungamento e massimo accorciamento / ROM completo / tranne dove specificato il contrario (nel finisher)
- i recuperi tra esercizi diversi sono da 120 secondi - sempre
- l'obiettivo del **finisher** è arrivare a totale incapacità di muovere le gambe e le spalle (momentaneo cedimento muscolare concentrico) / esegui reps fino a 50 e prosegui se il cedimento non è ancora arrivato / se il cedimento arriva prima delle 50 reps, sforzati di continuare con movimenti parziali e fermati solo quando le gambe / spalle, non si muovono più
- esegui questo allenamento 2-3 volte a settimana (non oltre) per non perdere massa muscolare e ottenere un po' di ipertrofia sarcoplasmatica sulle gambe e sulle spalle
- Aggiungi sessioni di Stretching in 2 giornate OFF (di riposo) a settimana.

Programmazione Settimanale

- 2/3 sessioni di allenamento con questo protocollo
- 2 sessioni di yoga / stretching da 20-30 minuti per allungare il corpo e imparare a respirare
- 5000/10000 passi al giorno, possibilmente all'aperto in luoghi non inquinati
- alimentazione normale (sana, proteica, ricca di verdura e frutta)
- integrazione vitaminica giornaliera (Vitamina C, Vitamina D, Multivitaminico, Omega3)

**Se non ne fai parte entra nel gruppo Facebook di
XWOMAN da qui**

www.facebook.com/groups/XWOMAN

e scarica questa videoserie gratuita per l'allenamento

www.xwoman.it/videoserie