

Full Body Muscolare - A casa, senza attrezzi

Obiettivo: sviluppo forza, tono e controllo muscolare

Struttura

3 serie per ogni blocco

Recupero 30-45" tra esercizi, 1'30" tra blocchi

Blocco 1 - Gambe & Glutei

	Serie	Ripetizioni	Riposo
Tempo squat (4" dis + 1" pausa + 1" salita)	3	12	45"
Affondi statici (1 gamba per volta)	3	10 x lato	45"
Bridge con 3" contrazione in alto	3	15	45"

Blocco 2 - Parte superiore

	Serie	Ripetizioni	Riposo
Push-up (se necessario su rialzo)	3	10/12	45"
Dips su sedia/panca	3	12	45"
Alzate a T da prono	3	15	45"

Blocco 3 - Core

	Serie	Ripetizioni	Riposo
Plank isometrico	3	30"	45"
Crunch a gambe sollevate	3	15	45"
Leg raises	3	12	45"

Consiglio: mantieni sempre la tensione muscolare, non correre tra le ripetizioni