

Programma Palestra - Dimagrimento, Tonificazione & Postura

Obiettivi & Linee guida

Obiettivi:

- Dimagrire e tonificare (con focus su addome e culotte de cheval)
- Migliorare la postura (spalle chiuse, schiena curva in avanti)

Frequenza:

- 2 allenamenti in palestra (Lunedì e Venerdì)
- 1 tennis (Martedì)
- 1 corsa (Giovedì, 5 km)

Durata allenamento palestra: 60 minuti

Consigli: inizia con carichi leggeri, mantieni postura corretta, attiva sempre l'addome.

Scheda A - Glutei, Addome e Postura

1. Riscaldamento (10 min):

- 5 min camminata veloce o ellittica
- Mobilità: circonduzioni braccia, apertura torace, stretching dinamico anche e colonna

2. Circuito Glutei & Culotte de Cheval (3 giri):

- Hip Thrust con bilanciere: 3x12 (su panca, bilanciere sopra le anche)
- Abduzione con elastico: 3x15/15 (seduta, banda sopra le ginocchia)
- Affondi camminati con manubri: 3x12/12
- Step-up con manubri su box: 3x10/10

3. Core & Addome (2 giri):

- Plank: 40-60 sec
- Crunch su fitball: 15 ripetizioni
- Russian Twist con palla medica: 10/10
- Hollow Hold: 30 sec

4. Postura & Mobilità (10 min):

- Face Pull (cavo o elastico): 3x15
- Trazioni inverse alla TRX: 3x10-12
- Stretching torace, dorsali, scapole.

Scheda B - Full Body & Postura

1. Riscaldamento (10 min):

- 5 min cyclette
- Mobilità spalle, anche, colonna

2. Circuito Full Body (3 giri):

- Squat al multipower: 3x10-12
- Lat machine presa larga: 3x10-12
- Chest press o spinte con manubri: 3x10-12
- Romanian Deadlift con manubri: 3x10-12
- Shoulder external rotation (elastico): 3x15

3. Core & Stabilità (2 giri):

Programma Palestra - Dimagrimento, Tonificazione & Postura

- Side Plank: 30 sec/lato
- Dead Bug: 10/10
- Pallof Press (cavo o elastico): 10/10

4. Stretching posturale (5-10 min):

- Stretching pettorali, trapezi, colonna
- Foam roller e apertura toracica

Consigli Finali

- Esegui ogni esercizio lentamente e con controllo
- Inspira nel ritorno, espira nello sforzo
- Se possibile chiedi a un trainer di correggerti all'inizio
- Annota i pesi usati e i progressi ogni settimana
- Lavora sulla postura anche durante la giornata (PC, telefono, sonno)