



**Diane** è un programma studiato per scolpire e valorizzare i glutei, con esercizi mirati e stimolanti per la parte inferiore del corpo. Gli allenamenti restano dinamici e accessibili, pensati per chi cerca risultati estetici concreti senza complicazioni o movimenti eccessivamente tecnici.

## RISCALDAMENTO GENERALE (PRIMA DI OGNI ALLENAMENTO)

**Durata consigliata: 10–12 minuti**

### Attivazione generale (5 minuti)

- Cyclette, tapis roulant o salto corda leggero
- Intensità medio-bassa

### Mobilità articolare (5 minuti)

- Circonduzioni di spalle e anche
- Mobilità della colonna vertebrale
- Slanci delle gambe avanti e laterali
- Rotazioni controllate del busto

### Attivazione muscolare (2 minuti)

- Squat a corpo libero x15
- Push-up su panca x10
- Glute bridge x15

### **Diane -Glutei focus**

Esercizio	Serie	Recupero	Note
Hip thrust bilanciere	4x12	90 sec	Pausa in alto
Squat bulgaro	4x10/gamba	90 sec	
Stacco rumeno	4x12	75 sec	
Kickback cavo	3x15	60 sec	

### **Diane- Upper Body**

Esercizio	Serie	Recupero	Note
Panca manubri	4x10	90 sec	
Lat machine	4x12	75 sec	Presa larga
Rematore manubri	4x10	90 sec	
Alzate laterali	3x12	60 sec	
Curl manubri	3x12	60 sec	
Push down cavo	3x12	60 sec	

### **Diane-Gambe/glutei**

Esercizio	Serie	Recupero	Note
Sumo squat	4x12	90 sec	Salita esplosiva
Affondi laterali	4x10/lato	75 sec	
Leg curl	4x12	75 sec	
Glute bridge monopodalico	3x12/gamba	60 sec	

### **Diane-Full body**

Esercizio	Serie	Recupero	Note
Squat	4x10	90 sec	
Chest press	4x12	75 sec	
Lat machine	4x12	75 sec	
Affondi statici	3x12/gamba	75 sec	Controlla bene la discesa

## **CARDIO CONSIGLIATO**

Il lavoro cardiovascolare è facoltativo, ma può supportare la salute generale e la gestione della composizione corporea.

Scegli una delle seguenti opzioni in base al tuo livello:

- Camminata veloce: 20–40 minuti
- Cyclette o ellittica: 15–30 minuti
- Tapis roulant (corsa leggera): 10–25 minuti
- HIIT leggero: 10–15 minuti (1–2 volte a settimana)

Frequenza consigliata: **2–3 volte a settimana**, preferibilmente nei giorni di riposo o a fine allenamento.

## **INTEGRAZIONE CONSIGLIATA**

L'integrazione non è obbligatoria, ma può essere utile a supporto dell'allenamento se inserita in un contesto di alimentazione equilibrata.

- **Omega 3:**[\*\*Omega3 Olio di Pesce Puro in Softgel 90 Softgel\*\*](#)
- **Multivitaminico:**[\*\*Multivitaminico, 90 Compresse VitaStrong | Prodotto in Italia\*\*](#)
- **Creatina monoidrato:**[\*\*Creastrong, 250G Vitastrong | 100% Puro Proteine in polvere:\*\*](#)[\*\*Proteine WHEYSTRONG | Vitastrong | Supporta il fabbisogno proteico\*\*](#)

**Con il codice sconto "GIUSAB20" hai il 20% di sconto solo sul sito VITASTRONG.**

Gli integratori non sostituiscono una dieta equilibrata e uno stile di vita sano.