



Freya è un percorso pensato per sviluppare forza e muscoli in modo equilibrato. Il programma coinvolge glutei, schiena e parte superiore del corpo, aiutando a costruire un fisico forte, armonioso e funzionale, con movimenti naturali e controllati.

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
-

Freya -Gambe/Glutei

Esercizio	Serie	Recupero	Note
Hip thrust bilanciere	4x12	90 sec	
Squat sumo bilanciere	4x10	90 sec	
Step-up con manubri	3x12/gamba	90 sec	
Leg curl macchina	4x12	75 sec	
Calf raise in piedi	4x15	60 sec	

Freya-Upperbody

Esercizio	Serie	Recupero	Note
Panca inclinata manubri	4x10	90 sec	
Lat pulldown	4x12	75 sec	
Rematore con bilanciere T-bar	4x10	90 sec	
Alzate frontali	3x12	60 sec	
Curl manubri alternati	3x12	60 sec	
Triceps extension ai cavi	3x12	60 sec	

Freya-Gambe + upperbody

Esercizio	Serie	Recupero	Note
Hip thrust manubri	4x12	90 sec	
Squat bulgaro	4x12/gamba	90 sec	
Affondi laterali con manubri	3x12/gamba	75 sec	
Chest press macchina	4x12	75 sec	
Lat machine presa inversa	4x12	75 sec	

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**](#)

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