



Diane è un programma pensato per modellare e rafforzare i glutei. Gli allenamenti includono esercizi mirati per la parte inferiore del corpo, con progressioni chiare e stimolanti, ideali per chi vuole migliorare forma, tono e muscolatura in maniera concreta.

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.