



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)

- Circondazioni 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 bilanciata	4x12	90 sec	Pausa in alto
Squat bulgaro	4x10/gamba	90 sec	Gluteo dominante
Stacco rumeno	4x12	75 sec	Stretch femorali
Kickback cavo	3x15	60 sec	Isolamento glutei

Diane- Upper Body

Esercizio	Serie	Recupero	Note
Panca manubri	4x10	90 sec	Petto controllato
Lat machine	4x12	75 sec	Dorso, scapole insieme
Rematore manubri	4x10	90 sec	Contrazione dorsale
Alzate laterali	3x12	60 sec	Deltoidi laterali
Curl manubri	3x12	60 sec	Bicipiti
Push down cavo	3x12	60 sec	Tricipiti

Diane-Gambe/glutei

Esercizio	Serie	Recupero	Note
Sumo squat	4x12	90 sec	Glutei e quadricipiti
Affondi laterali	4x10/lato	75 sec	Stabilità
Leg curl	4x12	75 sec	Femorali
Glute bridge monopodalico	3x12/gamba	60 sec	

Diane-Full body

Esercizio	Serie	Recupero	Note
Squat + press manubri	4x10	90 sec	Coordinazione totale
Chest press	4x12	75 sec	Petto
Lat machine	4x12	75 sec	Dorso
Affondi statici	3x12/gamba	75 sec	Glutei e quadricipiti

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.