



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)

- 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
-

Freya -Gambe/Glutei

| Esercizio | Serie | Recupero | Note |
|-----------------------|------------|----------|------|
| Hip thrust bilanciata | 4x12 | 90 sec | |
| Squat sumo bilanciata | 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.