

Restart 5 - Programma gratuito

5 giorni per ritrovare energia e mobilità, con esercizi semplici da fare a casa.

Giorno 1: Risveglio muscolare

Durata: 20-25 min

1. Stretching dinamico (5 min)
2. Squat a corpo libero (3 serie da 12)
3. Plank (3 serie da 30 sec)
4. Camminata sul posto (5 min)

Consiglio: mantieni la schiena dritta e respira profondamente durante gli esercizi.

Giorno 2: Mobilità e allungamento

Durata: 20-25 min

1. Rotazioni delle spalle (3 serie da 10)
2. Affondi avanti (3 serie da 12 per gamba)
3. Stretching gambe (5 min)
4. Addominali bassi (3 serie da 15)

Consiglio: esegui movimenti lenti e controllati.

Giorno 3: Forza base

Durata: 25-30 min

1. Push-up modificati (3 serie da 10)
2. Squat sumo (3 serie da 12)
3. Plank laterale (3 serie da 20 sec per lato)
4. Camminata sul posto (5 min)

Consiglio: concentrati sulla tecnica, non sulla velocità.

Giorno 4: Core e stabilità

Durata: 20-25 min

1. Crunch addominali (3 serie da 15)
2. Ponte glutei (3 serie da 15)
3. Superman (3 serie da 15)
4. Stretching schiena (5 min)

Consiglio: attiva il core durante gli esercizi.

Giorno 5: Rilassamento e recupero

Durata: 20 min

1. Respirazione profonda (5 min)
2. Stretching completo (10 min)
3. Camminata lenta (5 min)

Consiglio: concentrati sul rilassamento e sul respiro lento.