



VIRGINIA MATERNITY COACH

MORNING ROUTINE MESE 7

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
sett 1	Circuito upper body braccia 3	Circuito pilates props 1 + Mobilità 2	Riposo	Flow misto 1	Circuito misto 3 + Meditazione	Circuito focus gambe 2 + Circolazione	Circuito barre 2
sett 2	Circuito focus gambe 3	Circuito upper body braccia 4 + Cervicalgia	Flow pilates corpo libero 2	Riposo	Circuito misto 4	Mobilità 1 + Automassaggio	Circuito pilates props 2
sett 3	Circuito focus gambe 4 + Pubalgia	Riposo	Circuito total body 4 + Sciatalgia	Flow barre 2	Circuito misto 2 + Polsi dolenti	Pavimento pelvico tono + Circolazione	Flow misto 2
sett 4	Riposo	Circuito upper body braccia 1	Circuito total body 2 + Pubalgia	Circuito pilates props 5	Circuito barre 1 + Meditazione	Circuito focus gambe 1	Flow pilates props 3 + Pavimento pelvico tono

N.B. Il planning è puramente indicativo! Fondamentale !!! Ascolta il tuo corpo e allenati in base a come ti senti quella giornata. Anche il riposo è necessario, mi raccomando :-)