



VIRGINIA MATERNITY COACH

MORNING ROUTINE MESE 6

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

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 :-)