



VIRGINIA MATERNITY COACH

MORNING ROUTINE MESE 5

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
sett 1	Circuito focus braccia 2 + Mobilità 1	Circuito total body 4 + Pubalgia	Flow pilates props 3 + Meditazione	Circuito misto 4 + Automassaggio	Riposo	Circuito focus gambe e glutei 2	Pavimento pelvico tono + Mobilità 2
sett 2	Circuito pilates props 6 + Cervicalgia	Circuito focus braccia upper body 3	Riposo	Circuito pilates props 1 + Polsi dolenti	Circuito focus gambe 3 + Automassaggio	Circuito focus gambe e glutei 2	Mobilità 1 + Meditazione
sett 3	Circuito pilates props 2	Circuito barre 2 + Circolazione	Circuito braccia upper body 4	Riposo	Pavimento pelvico tono + Pubalgia	Flow corpo libero 1	Circuito focus gambe 4
sett 4	Circuito pilates props 5 + Meditazione	Circuito misto 1	Flow barre 1 + Automassaggio	Riposo	Flow pilates corpo libero 2	Circuito total body 2 + Mobilità 2	Flow misto 1

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 :-)