



VIRGINIA MATERNITY COACH

MORNING ROUTINE MESE 4

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
sett 1	Circuito braccia upper body 1	Flow pilates corpo libero 1	Circuito barre 1 + pavimento pelvico tono	Circuito total body 1 + pubalgia	Flow pilates props 1 + automassaggio	Meditazione + polsi dolenti	Riposo
sett 2	Circuito misto 1 + cervicalgia	Circuito focus gambe 1 + mobilità 2	Riposo	Flow misto 1 + sciatalgia	Circuito barre 2 + circolazione	Circuito pilates props 3 + cervicalgia	Focus pavimento pelvico tono+ mobilità 1
sett 3	Circuito total body 2 + automassaggio	Flow barre 1	Circuito misto 2 + meditazione	Flow pilates props 2	Circuito pilates props 4 + mobilità 1	Riposo	Circuito total body 3 + circolazione
sett 4	Circuito pilates corpo libero 1 + pubalgia	Flow barre 2 + mobilità 2	Circuito misto 3	Flow pilates corpo libero 2 + sciatalgia	Riposo	Flow misto 2 + meditazione	Circuito pilates corpo libero 2 + circolazione

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 :-)