

LUCIA PALMIERI

Lucia Palmieri

Fitness Coach Donne over 45

OBBIETTIVO BRACCIA FORTI
TONIFICAZIONE - PRINCIPIANTE

Sedute : 2
Scadenza : Lunedì 4 Ottobre 2021

Durata : 4 settimane
Istruttore : Amministratore

Giorno 1

1 - INIZIO CIRCUITO

Tempo totale circuito : 10 min sec

Note: RISCALDAMENTO

**2 - Stretching
CAT-COW POSE**



Rec. : 0.0
10 REPS

**3 - Stretching
COBRA POSE A
TERRA**



Rec. : 0.0
**10 REPS
ALTERNATO
CON POSA
BAMBINO**

**4 - Stretching
CHILD'S POSE A
TERRA**



Rec. : 0.0
**10 REPS
ALTERNATO
CON COBRA**

5 - FINE CIRCUITO

**6 - Pettorali
PIEGAMENTI
FACILITATI MANI SU
RIALZO**



Rec. : 1.0
**4 X MAX (1°
STEP)**

**7 - Pettorali
PIEGAMENTI MANI
SU RIALZO**



Rec. : 1.0
**4 X MAX (2°
STEP)**

**8 - Spalle
PIEGAMENTI PIKE
MANI SU RIALZO**



Rec. : 1.0
**4 X MAX (1°
STEP)**

**9 - Spalle
PIEGAMENTI PIKE A
TERRA**



Rec. : 1.0
**4 X MAX (2°
STEP)**

**10 - Addominali
PLANK**



Rec. : 1.0
4 X MAX

**11 - Addominali
PLANK BUSTO IN
SCORRIMENTO**



Rec. : 1.0
4 X MAX

1 - INIZIO CIRCUITO

Tempo totale circuito : 10 min sec

Note: RISCALDAMENTO

2 - Stretching

CAT-COW POSE



Rec. : 0.0
10 REPS

3 - Stretching
COBRA POSE A
TERRA



Rec. : 0.0
10 REPS
ALTERNATO
CON POSA
BAMBINO

4 - Stretching
CHILD'S POSE A
TERRA



Rec. : 0.0
10 REPS
ALTERNATO
CON IL COBRA

5 - FINE CIRCUITO

6 - Tricipiti
PIEGAMENTI
DIAMOND MANI SU
RIALZO



Rec. : 1.0
4 X MAX

7 - Tricipiti
DIPS SU RIALZO
GAMBE PIEGATE



Rec. : 1.0
4 X MAX (1° STEP)

8 - Tricipiti
DIPS SU RIALZO
GAMBE TESE



Rec. : 1.0
4 X MAX (2° STEP)

9 - Tricipiti
POGGIA I PIEDI SU
UN RIALZO TIENI I
GOMITI STRETTI



Rec. : 1.0
4 X MAX (3° STEP)

10 - Tricipiti
DISTENSIONI
BRACCIA IN BRIDGE



Rec. : 1.0
4 X MAX

11 - Addominali
PLANK ARCHER
ALTERNATO



Rec. : 1.0
4 X MAX

Note

PROGREDISCI E DIVENTA PIU' FORTE