

SCHEDA LOWER BODY

Dettaglio scheda

- Indicata per tutti i livelli
- Focus su gambe e glutei
- Ripetere il circuito dalle 2 alle 4 volte
- Workout da fare a corpo libero o con carichi
- 30" di lavoro, 10" di recupero tra una serie e l'altra
- 3' di recupero tra un circuito e l'altro

I tuoi dati

Nome e cognome

Altezza e peso

BMI

Circonferenza braccia dx e sx

Circonferenza fianchi dx e sx

Circonferenza gambe dx e sx

Varia il tuo allenamento in casa con migliaia di lezioni on demand e live di [Fitprime Smart](#). Prova classi dai 10 ai 60 minuti di tonificazione, pilates, yoga, meditazione e cardio, per tutti i livelli. [I primi 14 giorni sono gratis!](#)

Data inizio scheda



Inquadra e scopri di più
SMART15 | 15% DI SCONTO

SCHEDA LOWER BODY



Tutti i livelli

Riscaldamento

		Peso
Corsa sul posto	5'	_____
Slanci e spinte per le braccia	1'	_____
Circonduzioni del bacino verso dx	30"	_____
Circonduzioni del bacino verso sx	30"	_____
Mezzo squat (inclinazione a 60°)	1'	_____

Workout

		Peso
Jumping Jack laterale	3x30"	_____
Sumo squat	3x30"	_____
Ponte con gamba staccata ed alternata	3x30"	_____
Affondi alternati in avanti	3x30"	_____
Bird dog	3x30"	_____
Squat con slancio laterale della gamba	3x30"	_____

Plank sui gomiti con una gamba sollevata	3x30"	_____
Ponte per glutei con contrazione adduttori	3x30"	_____
Slanci laterali alternati	3x30"	_____

Defaticamento

		Peso
Stretching del quadricipite	1min	_____
Posizione del bambino	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____
Stretching della schiena	1min	_____
Stretching figura a 4	1min	_____
Respirazione in 2 tempi	1min	_____

Questo materiale ha carattere informativo e non è adatto a tutti. Prima di iniziare questo o qualsiasi altro allenamento consulta il tuo medico di fiducia. Fitprime non si assume alcuna responsabilità riguardo a potenziali danni collegabili, anche solo per ipotesi, all'uso di tali informazioni da parte dell'utente.