

ALLENAMENTO CASALINGO

SCHEDA SETTIMANALE COMPLETA a corpo libero

OBIETTIVI

- ✓ Perdere grasso in modo sano
- ✓ Aumentare forza e resistenza
- ✓ Migliorare postura e forma fisica
- ✓ Creare abitudini che durano



Dott.ssa Alessandra Scuderi - Biologa Nutrizionista in collaborazione con A.S. Personal Trainer

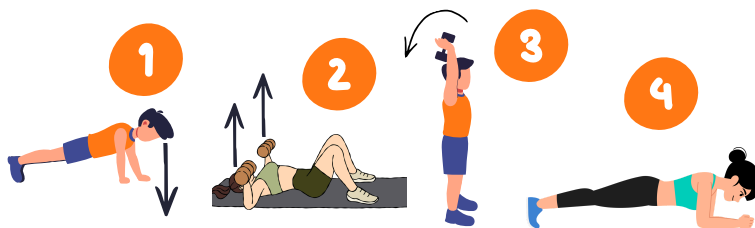
In ogni giorno di allenamento il recupero minimo tra gli esercizi dev'essere di 30-40 sec

Giorno 1 – Petto + tricipiti + cyclette

5 min → Corsa sul posto, Aperture braccia, Skip alto, Calci ai glutei, Mountain climber

20 min forza (2-3 giri):

1. Push-up → 8-10 ripetizioni (anche sulle ginocchia)
2. Distensioni con manubri a terra → 10 ripetizioni
3. Dumbbell triceps extension → 10 ripetizioni
4. Plank → 20-30 secondi



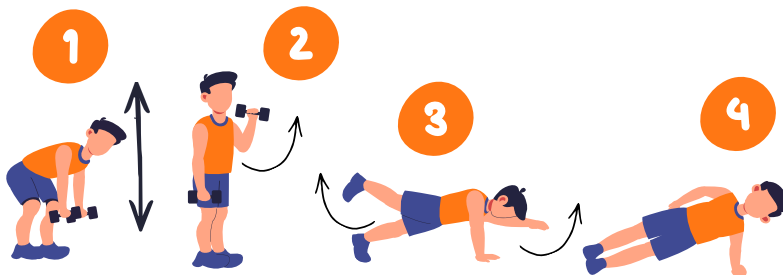
5 min stretching → Quadricipiti, Polpacci, Petto, Schiena, Spalle, Collo

Giorno 2 – Schiena + bicipiti + cardio leggero

5 min → Corsa sul posto, Aperture braccia, Skip alto, Calci ai glutei, Mountain climber

20 min forza:

1. Rematore con manubri → 10 ripetizioni per lato
2. Dumbbell curl → 10-12 ripetizioni
3. "Superman" dx sn → 12 ripetizioni
4. Plank laterale → 20 sec per lato



5 min stretching → Quadricipiti, Polpacci, Petto, Schiena, Spalle, Collo

Giorno 3 – Gambe (focus base)

5 min → Corsa sul posto, Aperture braccia, Skip alto, Calci ai glutei, Mountain climber

20 min forza:

1. Squat → 12 ripetizioni
2. Affondi → 8 per gamba
3. Stacco rumeno con manubri → 10 ripetizioni
4. Calf raises (polpacci) → 15 ripetizioni



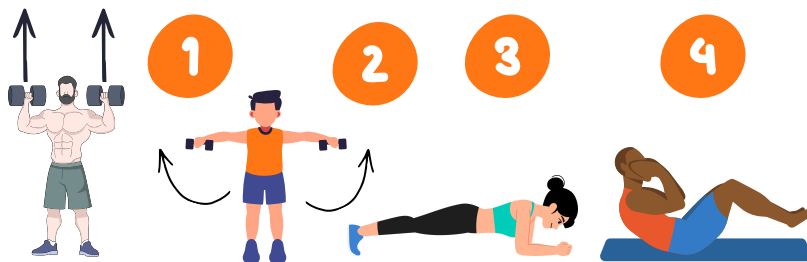
5 min stretching → Quadricipiti, Polpacci, Petto, Schiena, Spalle, Collo

Giorno 4 – Spalle + core

5 min → Corsa sul posto, Aperture braccia, Skip alto, Calci ai glutei, Mountain climber

20 min forza:

- Dumbbell shoulder press → 10 ripetizioni
- Alzate laterali → 12 ripetizioni
- Plank → 30–40 sec
- Crunch a terra → 12–15 ripetizioni



5 min stretching → Quadricipiti, Polpacci, Petto, Schiena, Spalle, Collo

Giorno 5 – Full body (circuito metabolico)

5 min → Corsa sul posto, Aperture braccia, Skip alto, Calci ai glutei, Mountain climber

20 min circuito (3 giri):

- Squat → 10
- Push-up → 8–10
- Curl bicipiti → 10
- Plank → 30 sec



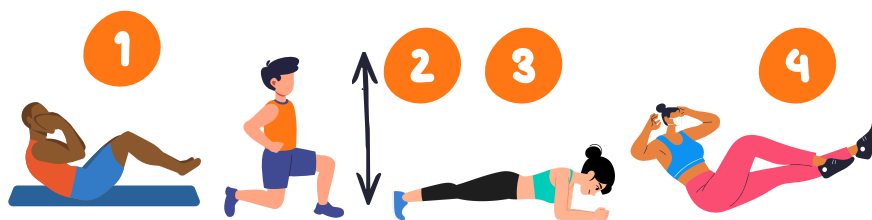
5 min stretching → Quadricipiti, Polpacci, Petto, Schiena, Spalle, Collo

Giorno 6 – Cardio + addome

5 min → Corsa sul posto, Aperture braccia, Skip alto, Calci ai glutei, Mountain climber

15 min core:

- Crunch → 15
- Affondi → 10
- Plank → 40 sec
- Bicycle crunch → 15 per lato



5 min stretching → Quadricipiti, Polpacci, Petto, Schiena, Spalle, Collo

Giorno 7 – Recupero attivo

- Camminata sul posto
- Aperture braccia
- Mezzi squat
- Rotazioni busto
- Affondi statici leggeri
- Respirazione profonda

