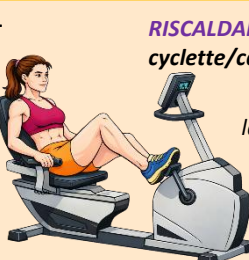
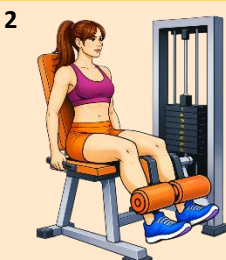


SETTIMANE

x	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Scegli il tuo programma e inizia ad allenarti con una direzione precisa, efficace e professionale.

5 esercizi: scegliere un carico che ti permetta di completare tutte le serie e le ripetizioni senza scomporsi e mantenendo una tecnica di esecuzione corretta.

1 RISCALDAMENTO AEROBICO cyclette/camminata veloce 10' Migliora un po' la salute del tuo cuore!  	2 LEG EXTENSION 4 SET x 15 REP Riposo 1' Petto in fuori, schiena ben appoggiata, spalle basse ed addome contratto, distendi la gamba senza arrivare ad iper estensione. Eviterai in questo modo di sollecitare troppo il legamento crociato anteriore 	3 PONTE GLUTEI 4 SET x 20 REP Riposo 40" Distenditi a terra, piega le ginocchia, contrai forte l'addome. Adesso spingi con il gluteo il bacino verso l'alto. ATTENZIONE a non inarcare la schiena! È il gluteo che spinge, non la schiena che si inarca! 
4 BICIPITI 3 SET x 15 REP insieme Riposo 40" Gomiti fermi lungo i fianchi, alzare gli avambracci in contemporanea. Contrarre forte l'addominale, tenere il petto aperto 	5 STACCO RUMENO 3 SET x 10 REP Riposo 1' Schiena dritta e ginocchia leggermente flesse. Scendi frontalmente cercando di allungare gluteo e parte posteriore delle gambe. Risali contraendo forte il gluteo immaginando di spingerlo in avanti. Discesa in controllo, salita esplosiva 	Shop schede di allenamento illustrate Programmi di allenamento 3-6-9 mesi Shop integratori: sostitutivi pasto, prodotti anticellulite, drenanti Massaggi olistici: rilassanti, decontratturanti ritenzione e cellulite, viso kobido

QUESTA È SOLO UN'ANTEPRIMA DELLA TUA SCHEDA DI ALLENAMENTO, NELLO SHOP PUOI TROVARE TUTTE LE SCHEDE COMPLETE DI CUI HAI BISOGNO, COMPLETAMENTE ILLUSTRATE E SPIEGATE CON TANTISSIMI ESERCIZI DA FARE. DAI PIÙ SEMPLICI AI PIÙ COMPLESSI!

CON QUESTE SCHEDE DI ALLENAMENTO SARAI IN GRADO DI OTTENERE IN AUTONOMIA I RISULTATI CHE NON HAI MAI OTTENUTO PRIMA!

COMINCIA ANCHE TU LA TUA TRASFORMAZIONE!

Trova la scheda che fa per te, tantissime schede pronte all'uso di cui puoi usufruire per raggiungere i tuoi obiettivi più velocemente! Individua il tuo livello di preparazione fisica e comincia da quello. Ti ricordo che le schede sono di difficoltà incrementale al progredire del numero e del livello!

E se vuoi un ulteriore aiuto nel tuo percorso di trasformazione qui puoi trovare anche molti prodotti per:

- *dimagrimento ed attivazione metabolismo*
- *sostitutivi pasto*
- *drenanti*
- *programmi detox*
- *spuntini proteici – proteine – pasta proteica*
- *...e molto altro!*

Inoltre trovi una selezione di prodotti specifici contro ritenzione e cellulite, tra cui:

- **bendaggi liporiducenti**
- **integratori drenanti**
- **creme anticellulite**
- **gel doccia dimagranti**
- **...e molto altro!!**



SHOP SCHEDE



 **COPYRIGHT**

© MAGRI ALBERTO

www.brandexsite.com

- IMPAGINAZIONE E GRAFICA
 - ORGANIZZAZIONE DEGLI ESERCIZI
- SONO PROTETTI DA COPYRIGHT**

LE ILLUSTRAZIONI SONO GENERATE
TRAMITE IA PRIVE DI COPYRIGHT

PIENI DIRITTI DI UTILIZZO

E SFRUTTAMENTO

**COMMERCIALE DETENUTI DA
ANNA NAUORNA**

All'interno dello shop troverai **programmi di allenamento strutturati** per accompagnarti passo dopo passo verso i tuoi obiettivi: **tonificazione, dimagrimento, miglioramento della composizione corporea, ritenzione idrica e cellulite**.
Ogni programma è pensato per offrirti un percorso chiaro, progressivo e adatto al tuo livello di partenza, evitando allenamenti casuali e poco mirati.

Potrai scegliere il programma più adatto a te in base a:

Livello di preparazione

Entry Level, Intermediate Level e Advanced Level, per iniziare dal punto giusto e progredire con metodo.

Durata del percorso

Programmi da 4/6 settimane oppure percorsi più completi da 3, 6 o 9 mesi.

Obiettivo principale

Tonificazione, dimagrimento, rimodellamento corporeo, ritenzione idrica e cellulite.

Struttura del programma

Fino a 5 allenamenti differenti per rendere il percorso più vario, stimolante e completo.

Scegli il programma più adatto a te, inizia ad allenarti con metodo e trasforma ogni sessione in un passo concreto verso un corpo più forte, tonico e definito.



**Trova la scheda che fa per te, tantissime schede illustrate e spiegate per raggiungere i tuoi obiettivi più velocemente!
Individua il tuo livello di preparazione fisica e comincia da quello.**

DISCLAIMER: tutte le schede sono pensate per persone fisiologicamente sane e senza nessuna patologia grave. Per qualsiasi dubbio o chiarimento consultare il proprio medico curante/specialista prima di iniziare il percorso di allenamento.

NB: i prodotti digitali come la scheda che hai acquistato e visualizzato non sono soggetti a rimborso. Ogni tentativo di vendita e duplicazione non autorizzata del file, sarà punito secondo norma di legge (L. 633/1941, artt. 171, 171-ter, 174-ter).



E se vuoi un ulteriore aiuto nel tuo percorso di trasformazione qui puoi trovare anche molti prodotti per dimagrimento ed attivazione metabolismo:

- **programmi detox**
- **sostitutivi pasto, pasta proteica, spuntini proteici**
- **collagene, multivitaminici**
- **proteine, barrette proteiche, barrette cereali**
- **drenanti, modulatori appetito, energetici**
- **...e molto altro!**

Inoltre trovi una selezione di prodotti specifici contro ritenzione e cellulite, tra cui:

- **bendaggi liporiducanti**
- **integratori drenanti**
- **creme anticellulite**
- **gel doccia dimagranti**
- **...e molto altro!!**



NB: acquistabili anche in 3 comode rate senza interessi

DISCLAIMER: tutti gli integratori ed i prodotti proposti sono di libera vendita e riconosciuti dal Ministero della Salute Italiano. Per qualsiasi dubbio sul prodotto consulta il medico.