

Nome Cognome:

Data Inizio:

SETTIMANE

Scheda demo CASA UOMO / DONNA

X 2 3 4 5 6

Allenarsi in casa è la scelta ideale se vuoi prenderti cura del tuo corpo senza perdere tempo, senza spostamenti in palestra.

Con un programma ben strutturato puoi ottenere risultati concreti anche con:

Piccoli attrezzi: manubri, bande elastiche, kettlebell, bottiglie o semplici esercizi a corpo libero.

Poco spazio a disposizione: non serve una palestra in casa: ti basta un angolo libero e la voglia di iniziare.

Allenamenti brevi ma efficaci: sessioni mirate per attivare il metabolismo, bruciare calorie e migliorare la composizione corporea.

Obiettivi chiari e raggiungibili: tonificazione, resistenza, forza, flessibilità e benessere generale.

Massima libertà: ti alleni quando vuoi, dove vuoi e con i tuoi tempi, senza vincoli.

Allenarsi anche pochi minuti al giorno riduce lo stress, aumenta l'energia e regala una sensazione di benessere immediata. Inizia subito e scopri quanto è facile prenderti cura del tuo corpo, ovunque tu sia!

ATTENZIONE: alimentazione e integrazione adeguate potenziano in modo significativo i risultati dell'allenamento!

5 esercizi da eseguire tutti di fila a circuito

1  MARCIA SUL POSTO durata 20'' Alza bene le ginocchia e muovi a ritmo le braccia avanti ed indietro coordinandoti. Fare attenzione all'equilibrio	2  BIRD DOGS 8 REP x parte alternati Contrai forte l'addominale ed alza alternando braccio SX e gamba DX e viceversa. Attenzione a non sbilanciarsi verso la gamba d'appoggio	3  ALZATE FRONTALI 10 REP x braccio Alza le braccia frontalmente arrivando ad altezza spalle. Alterna le alzate e contrai forte l'addominale per evitare di basculare con il bacino
4  PLANK CON TOCCO SPALLA ALTERNATO 8 REP x parte Contrarre forte l'addominale e non inarcare la schiena. Tocca alternando la mano la spalla opposta come in figura	5  CURL ALTERNATO BICIPITI 10 REP x parte Gomiti fermi lungo i fianchi, alzare alternando gli avambracci. Contrarre forte l'addominale, tenere il petto aperto	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!

© 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 NAHORNA

CIRCUITO: 2 SET – riposo 2 minuti – 2 SET – riposo 2 minuti – 2 SET – riposo 2 minuti
1 SET: 8 esercizi di fila

Esegui la scheda di allenamento almeno due volte a settimana fino ad arrivare ad eseguirla una volta al giorno. Per rendere la scheda più impegnativa puoi seguire questo schema di allenamento o utilizzare cavaliere e pesetti:

2 SET – riposo 2 minuti – 2 SET – riposo 2 minuti – 2 SET – riposo 2 minuti
2 SET – riposo 1 minuti – 3 SET – riposo 2 minuti – 2 SET – riposo 1 minuti

Oppure acquista la scheda del livello successivo in cui troverai nuovi esercizi: scheda livello successivo 12 esercizi da fare in un unico circuito

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

SHOP PRODOTTI



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!



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, resistenza, aerobico.

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.