

■ Programma di Allenamento a Casa – 1 Settimana

Questo programma è pensato per aiutarti ad allenarti comodamente da casa, senza attrezzi, con esercizi semplici ma efficaci. Ogni sessione dura circa 30 minuti ed è adatta a tutti i livelli. L'obiettivo è migliorare forza, resistenza e flessibilità.

■■ Giorno	Attività	Esercizi
Lunedì	Full Body	Jumping Jack (3x30 sec), Squat (3x15), Push-up (3x10), Plank (3x30 sec)
Martedì	Core & Addome	Crunch (3x20), Plank (3x30 sec), Bicycle crunch (3x20), Leg raises (3x15)
Mercoledì	Cardio leggero	Marcia sul posto (5 min), Skip (3x30 sec), Jumping Jack (3x30 sec), Stretching
Giovedì	Gambe & Glutei	Affondi (3x10 per gamba), Ponte glutei (3x15), Squat jump (3x10), Calf raises (3x20)
Venerdì	Braccia & Spalle	Push-ups (3x10), Dips su sedia (3x12), Shoulder taps (3x20), Plank laterale (2x30 sec)
Sabato	Total Body	Circuit 3: Burpees (10), Squat jump (15), Plank (30 sec), Mountain climbers (20)
Domenica	Recupero attivo	Camminata leggera, stretching completo, respirazione profonda

■ Ricorda: ascolta il tuo corpo, idratati durante l'allenamento e rispetta i tuoi ritmi. Anche solo 20-30 minuti al giorno fanno la differenza! Buon allenamento!