

PROTOCOLLI D'ALLENAMENTO

MODULO2 /// "GLUTEI TONICI E GAMBE SNELLE"

/// LIVELLO 1

- **GAMBE E GLUTEI_A_Ripeti di seguito da 3 a 5 volte:**

1. Ponte glutei a terra 15/20
2. Camminata sul posto a ginocchia alte 30"
3. Slanci gluteo alternati, da quadrupedia 20/30 totali
4. Piccola corsetta sul posto 30"
5. ABDuzioni gamba da decubito laterale 15DX + 15SX
6. Camminata sul posto a ginocchia alte 30"
7. ADDuzioni gamba da decubito laterale 15DX + 15SX
8. Piccola corsetta sul posto 30"
9. Squat liberi (o facilitati in appoggio) 12/15
10. Camminata sul posto a ginocchia alte 30"
11. Calf polpacci al gradino, in appoggio 12/15
12. Piccola corsetta sul posto 30"
13. Piccola Idratazione con acqua naturale a temperatura ambiente, recupera al massimo 60/90", e ripeti da 1 >>>

- **GAMBE E GLUTEI_B_Ripeti di seguito da 3 a 5 volte:**

1. Circondazioni gamba, in pedi, in appoggio 15DX + 15SX
2. Camminata sul posto e tocco dietro 30"
3. Affondi dietro, facilitati in appoggio 16/20 totali
4. Piccoli saltelli apri e chiudi 30"
5. Da seduti a in piedi 10/15
6. Camminata sul posto e tocco dietro stesso lato alternato 30"
7. Estensioni gamba su coscia, alla sedia 20/30 totali
8. Piccoli saltelli apri e chiudi 30"
9. ABDuzioni alternate alla sedia 20/30 totali
10. Camminata sul posto e tocco dietro stesso lato alternato 30"
11. ADDuzioni isometriche con cuscino, da seduti 12/15
12. Corsetta sul posto 30"
13. Piccola Idratazione con acqua naturale a temperatura ambiente, recupera al massimo 60/90", e ripeti da 1 >>>