

Nome Cognome:

Data Inizio:

SETTIMANE

Allenamento In Casa UOMO e DONNA

X 2 3 4 5 6 Durata 30'

Forma perfetta senza palestra: allenati a casa e raggiungi i tuoi obiettivi!

Allenarsi in casa è una soluzione perfetta per chi vuole mantenersi in forma senza dover andare in palestra o ha poco tempo a disposizione. Con piccoli attrezzi come manubri, bande elastiche o kettlebell, e semplici esercizi a corpo libero, puoi ottenere un allenamento completo per tonificare il corpo e migliorare la tua resistenza. Non serve un grande spazio o un'attrezzatura costosa: la costanza e l'impegno sono le vere chiavi per raggiungere risultati visibili. Un workout breve ma efficace può attivare il metabolismo, aiutarti a bruciare calorie e migliorare la composizione corporea, rafforzando i muscoli e aumentando la flessibilità. Inoltre, 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: un regime alimentare equilibrato e corretto garantisce ed amplifica l'effetto dell'allenamento, non dimenticarlo!



TONIFICAZIONE IN CASA
SCHEDA DI PROVA

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 IN APPOGGIO GINOCCHIA 20" Contrarre forte l'addominale e non inarcare la schiena	5 CURL BICIPITI 10 REP insieme Gomiti fermi lungo i fianchi, alzare gli avambracci in contemporanea. Contrarre forte l'addominale, tenere il petto aperto	Magri Alberto +39 348 73 12 927 Chinesiologo – Massoterapista MCB Personal Trainer ISSA CFT1 (advanced level) www.magrialberto.com Allenamenti personalizzati Shop schede di allenamento illustrate Programmi di allenamento 3-6-9 mesi Shop integratori: sostitutivi pasto, prodotti anticellulite, drenanti Massaggi / Trattamenti Massoterapici: cervicali, lombalgie, ritenzione e cellulite, dolori muscolo scheletrici

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

- IMPAGINAZIONE E GRAFICA
- ORGANIZZAZIONE DEGLI ESERCIZI DELLA SCHEDA

SONO PROTETTI DA COPYRIGHT. LE ILLUSTRAZIONI SONO GENERATE TRAMITE IA, PRIVE DI COPYRIGHT. PIENI DIRITTI DI UTILIZZO, MODIFICA E SFRUTTAMENTO COMMERCIALE DETENUTI DA MAGRI ALBERTO

CIRCUITO: 2 SET – riposo 2 minuti – 2 SET – riposo 2 minuti – 2 SET – riposo 2 minuti
1 SET: 12 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:

3 SET – riposo 2 minuti – 3 SET – riposo 2 minuti – 3 SET – riposo 2 minuti
3 SET – riposo 1 minuto – 3 SET – riposo 1 minuto – 3 SET – riposo 2 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 con salta pasti
- drenanti
- programmi detox
- spuntini proteici
- sostitutivi pasto
- ...e molto altro!

Inoltre puoi trovare tutta una sezione di prodotti specifici dedicati alla prevenzione ed al trattamento di ritenzione e cellulite come:

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



SHOP PRODOTTI

SCAN o CLICK
il QR e vedi
tutta la lista
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! Individua il tuo livello di preparazione fisica e comincia da quello.

SCAN o CLICK
il QR e vedi
tutta la lista
schede



DISCLAIMER

© MAGRI ALBERTO

L'impaginazione della scheda è protetta da copyright. Le illustrazioni sono generate tramite IA, prive di copyright. Pieni diritti di utilizzo, modifica e sfruttamento commerciale detenuti da Magri Alberto.

Le schede di allenamento da fare a casa *Entry Level* sono studiate per tutte quelle persone che non vogliono rinunciare al piacere di un allenamento strutturato e pensato per avere dei risultati allenandosi nel confort di casa propria. Bisogna specificare che le schede sono tutte di livello e difficoltà incrementale quindi individua il tuo livello e parti da quello. Le prime schede dell'entry level sono pensate per chi si avvicina all'attività fisica per la prima volta o per chi è fermo da parecchio tempo. Ogni scheda è studiata per farti muovere a 360 gradi senza tralasciare nessun gruppo muscolare.

Per un efficace adattamento fisico muscolare che rispetta le tempistiche di tonificazione e modellamento delle forme è consigliato eseguire tutti i livelli prima di passare alle schede *Intermediate Level* che presentano esercizi e tipologie di sforzo fisico più complesse. In questo modo arriverai pronta/o alle nuove sfide che ti attendono!

Nel successivo step, con le schede *Intermediate Level* si incomincerà ad avere una attivazione muscolare e motoria molto più importante.

Nel caso ti accorgessi che la scheda scelta da te è troppo semplice/difficile, aumenta/diminuisci il numero di ripetizioni oppure il numero di esercizi da fare consecutivamente, in questo modo adeguerai l'intera scheda al tuo livello di preparazione fisica! Il consiglio è quello di non arrivare a cedimento o di affaticarsi troppo soprattutto le prime volte, ma di intendere la scheda come l'inizio di un percorso che seppur in crescendo con le difficoltà, ti porterà a grandi risultati!

Il lavoro di stretching alla fine di ogni sessione ti aiuterà ad aumentare l'allungamento muscolare e migliorare il tuo benessere articolare.

***Trova la scheda che fa per te, tantissime schede pronte all'uso di cui puoi usufruire per raggiungere i tuoi obbiettivi 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 posturale 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 scaricato non sono soggetti a rimborso.



**SCAN o CLICK il QR e
vedi tutte le schede
di allenamento
illustrate e spiegate
pronte da scaricare**

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

- **dimagrimento con sostitutivi pasti**
- **drenanti**
- **programmi detox**
- **spuntini proteici – pasta proteica**
- **...e molto altro!**

Inoltre puoi trovare tutta una sezione di prodotti specifici dedicati alla prevenzione ed al trattamento di ritenzione e cellulite come:

- ***bendaggi liporiducenti***
- ***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.

**SCAN o CLICK il
QR e vedi tutta la
lista dei prodotti
che puoi ricevere
comodamente a
casa tua**

