



WORK OUT PER TUTTI

Scheda gambe / glutei

Scheda braccia

Circuito brucia grassi

*Planning per organizzare
il tuo allenamento*

Over Anta Strong



Ringraziamenti

Lo so solitamente i ringraziamenti si fanno alla fine, ma per me è veramente importante ringraziare le persone che mi hanno aiutato a realizzare questo e-book rendendolo, almeno per me, speciale.

Un grazie di cuore alla mia Amica e compagna di Sfide **Vanessa Polimeni** che ha realizzato la parte grafica di questo e-book.

Un grazie anche alla mia Guerriera e grande Amica **Nana_pikkett l'artista** che ha pensato e disegnato per me le immagini che trovi in questo e-book.

*“Da soli possiamo fare così poco,
insieme possiamo fare così tanto”*

Grazie!



Over Anta Strong

Ciao,

Sono felice tu abbia accettato questo regalo che ho preparato per te!

In questa guida troverai dei semplici allenamenti che potrai eseguire ovunque tu sia:

- A casa
- In vacanza
- Al parco

Sono una allenatrice, insegno ed educo al movimento, e il mio obiettivo è trasmettere questa sana e necessaria abitudine a più donne possibili.

Sappiamo bene quanto l'attività fisica sia importante e quanto al contrario, la sedentarietà sia nociva per il nostro corpo: "siamo nati per muoverci" e dobbiamo abituarci a farlo!

Queste schede potranno aiutarti a mantenerti attiva quando avrai voglia di fare, ma:

- Le palestre sono chiuse
- Sei in vacanza
- Hai poco tempo e vuoi allenarti da casa

Non preoccuparti di non riuscire, perché tutto si impara, basta cominciare e metterlo in pratica.

Inoltre ogni scheda è accompagnata da un video tutorial che ti mostrerà la corretta esecuzione degli esercizi.

Per ogni esercizio ti indicherò la versione semplificata, ma anche come renderlo più strong nel caso tu fossi già super allenata.

Ti ho inserito anche un semplice planning settimanale per organizzare i giorni dei tuoi workout.

Imparare a organizzare e pianificare le tue giornate è una delle cose che ti permetterà di mantenere gli impegni presi, senza procrastinare, sentendoti super soddisfatta di te!

Ed ora, prima di partire qualche piccolo consiglio!



Consigli e avvertenze!

1) *Si pratica attività fisica quando si è in salute!*

- Nel caso fossi affetta da qualche patologia, chiedi prima un parere medico
- Se hai febbre o influenza riposa. L'attività fisica fa bene al corpo ma crea anche stress, e in alcuni casi è giusto riposare

2) *Prima di iniziare il workout guarda i video tutorial*

- Se non conosci i movimenti, provali singolarmente prima di iniziare, la tecnica perfetta è il primo parametro per allenarsi bene e migliorare.
- Impara ad ascoltare il tuo corpo mentre ti alleni, non correre. Se senti fastidi particolari fermati e vai a rivedere la corretta esecuzione del movimento.
- Rispetta i tempi di recupero indicati, e nel caso ne senti la necessità riposa pure qualche minuto in più.

3) *Idratazione*

- L'idratazione è fondamentale SEMPRE, ma quando ci si allena ancora di più. Tieni con te una bottiglia di acqua, e nei periodi di maggior caldo anche due.

4) *Riscaldamento*

- È molto importante preparare il nostro corpo prima di un allenamento, quindi non saltarlo mai e fallo con estrema attenzione.

5) *Stretching*

- Anche lo stretching ha una grande importanza: aiuta ad ossigenare il nostro corpo, aiuta ad allungare i nostri fasci muscolari rallentando le tensioni, aiuta a migliorare la nostra mobilità, aiuta a rilassarci.
- Puoi eseguirlo subito dopo il workout o anche in un secondo momento se non hai tempo (io personalmente adoro farlo prima di andare a letto).



6) Pianifica i tuoi allenamenti

- Come ti ho consigliato prima, organizzare le tue settimane e i giorni in cui ti allenerai può aiutarti nell'essere costante, avere risultati ed essere soddisfatta di te.

- Quante volte allenarsi? Dipende dal tuo punto di partenza e dalle tue capacità di recupero.

Ho pensato a questi workout perché tu possa allenarti 3 volte a settimana, eseguendo in ordine: scheda gambe-glutei, scheda braccia e circuito brucia grassi.

Organizza il tuo planning inserendo i 3 giorni di allenamento e lasciando almeno 1 giorno di riposo tra ogni workout.

Se al contrario sei già super allenata, nessuno ti vieta di aumentare le giornate di allenamento, ripetendo le stesse schede nella settimana.

7) Cosa ti servirà per allenarti?

- Un tappetino
- Degli elastici, per incrementare l'intensità dei tuoi esercizi, ma anche per lavorare sulle braccia senza dover necessariamente fare mille push up (esercizio tanto odiato dalle donne). Inoltre gli elastici occupano veramente pochissimo spazio e puoi portarli ovunque tu vada, inoltre sono molto funzionali per lavorare su diversi esercizi.

Questi sono quelli che ti consiglio:

→ **Proiron elastici fitness**

→ **Elastici Fitness**

(clicca sul nome del prodotto per visualizzare o acquistare)

- Bottiglie di acqua piccole e grandi, da utilizzare al posto dei pesi.



***Perfetto non ti resta
che cominciare!***



Planning workout

“I risultati non si aspettano, si pianificano e si allenano!”

Ti ho preparato questa tabella per programmare i giorni di allenamento nella settimana.

Come indicato prima, alterna le schede: gambe-glutei, braccia e circuito brucia grassi, lasciando almeno 1 giorno di riposo tra i workout.

SETTIMANA	LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
1							
2							
3							
4							

Al termine delle 4 settimane ti proporrò una sfida!

Se ti allenerai con costanza non avrai problemi nel superarla alla grande.

Lasciala come sorpresa, non andare subito a sbirciare. Io so, la curiosità è donna!

Ma imparare a rispettare piccole regole, porta con più facilità a rispettarne di grandi e impegnative.



1 Scheda gambe / glutei

RISCALDAMENTO SCHEDA GAMBE / GLUTEI

ESERCIZIO	RIPETIZIONI
Attivazione-Mobilità: Elastico Addome	10
Mobilità bacino, in piedi	10
Allungo dinamico Caviglia, Polpaccio	5 x lato
Accosciata completa, Focus apertura anche	5
Mobilità Anche, da seduta	10
Ponte glutei dinamico	10
10 Squat 10 Flessione gambe	Ripetere 2 volte senza pausa

→ VIDEO TUTORIAL
(clicca per visualizzare il video tutorial)

Settimana: 1-2

ESERCIZIO	FOCUS	SERIE X RIPETIZIONI	RECUPERO
SQUAT con elastico sopra le ginocchia	<ul style="list-style-type: none"> • Appoggio e spinta piedi • Elastico addome aperto • Movimento lento e controllato 	3x12	1 MINUTO
SLANCI LATERALI sul fianco	<ul style="list-style-type: none"> • Elastico addome aperto • Glutei contratti • Schiena in linea, non inarcarla • Gamba tesa e piede a martello • Movimento lento e controllato 	3x20 per gamba	30 SECONDI
AFFONDI PASSO DIETRO con elastico sopra le ginocchia	<ul style="list-style-type: none"> • Appoggio e spinta piedi • Elastico addome aperto • Movimento lento e controllato 	3x12 per gamba	1 MINUTO
GLUTEI A PONTE con elastico sopra le ginocchia	<ul style="list-style-type: none"> • Elastico addome chiuso • Focus spinta piedi • Focus spinta glutei • Movimento lento e controllato 	3x20	1 MINUTO
ADDOME Hollow position Step 1	<ul style="list-style-type: none"> • Bassa schiena incollata al pavimento • Focus addome, elastico chiuso 	3x20	1 MINUTO

→ VIDEO TUTORIAL
(clicca per visualizzare il video tutorial)



Settimana: 3-4

ESERCIZIO	FOCUS	SERIE X RIPETIZIONI	RECUPERO
SQUAT con elastico sopra le ginocchia. Aggiunta: 2 bottiglie di acqua grandi + 3 secondi di isometria in basso	<ul style="list-style-type: none">• Appoggio e spinta piedi• Elastico addome aperto• Movimento lento e controllato	3x8	1 MINUTO
SLANCI LATERALI sul fianco. Aggiunta: elastico sopra le ginocchia + ultima ripetizione 10" di isometria.	<ul style="list-style-type: none">• Elastico addome aperto• Glutei contratti• Schiena in linea, non inarcarla• Gamba tesa e piede a martello• Movimento lento e controllato	3x12 per gamba	30 SECONDI
AFFONDI PASSO DIETRO con elastico sopra le ginocchia. Aggiunta: 2 bottiglie di acqua grandi + 3 secondi di isometria in basso.	<ul style="list-style-type: none">• Appoggio e spinta piedi• Elastico addome aperto• Movimento lento e controllato	3x8 per gamba	1 MINUTO
GLUTEI A PONTE monopodalico	<ul style="list-style-type: none">• Elastico addome chiuso• Focus spinta piedi• Focus spinta glutei• Movimento lento e controllato	3X12 per gamba	1 MINUTO
ADDOME Hollow position Step 2	<ul style="list-style-type: none">• Bassa schiena incollata al pavimento• Focus addome, elastico chiuso	4X12	1 MINUTO

→ **VIDEO TUTORIAL**

(clicca per visualizzare il video tutorial)



2 Scheda braccia

RISCALDAMENTO SCHEDA BRACCIA

ESERCIZIO	RIPETIZIONI
Rotazione capo destra e sinistra	10
Mobilità spalle-dorso, 3 movimenti: • Avvicino le scapole • Sollevo le spalle • Allontano le scapole	10
Aquilone	10
Rotazione braccia anteriore- posteriore	10
Mobilità polsi destra e sinistra	5 x lato
10 Estensione avambracci simultanei 10 Mezze alzate laterali simultanee	Ripetere 2 volte senza pausa

→ **VIDEO TUTORIAL**
(clicca per visualizzare il video tutorial)

Settimana: 1-2

ESERCIZIO	FOCUS	SERIE X RIPETIZIONI	RECUPERO
SPALLE: aperture laterali con elastico ai polsi	<ul style="list-style-type: none"> • Aquilone attivo • Movimento lento • Elastico sempre teso 	3x12	1 MINUTO
TRICIPITI: distensione elastico sopra la testa	<ul style="list-style-type: none"> • Aquilone attivo • Elastico addome aperto • Movimento lento • Gomiti stretti 	3x12	1 MINUTO
DORSO: Spinte gomiti simultanee	<ul style="list-style-type: none"> • Aquilone attivo • Elastico addome aperto • Movimento lento • Focus spinta gomiti • Elastico sempre teso 	3x20	1 MINUTO
BICIPITI: Flessione braccia con elastico	<ul style="list-style-type: none"> • Aquilone attivo • Elastico addome aperto • Movimento lento • Elastico sempre teso 	3x20	1 MINUTO
JUMPIN JACK aerobico	Non lanciare gambe e braccia, mantieni ordine nel movimento, glutei contratti	4x30	1 MINUTO

→ **VIDEO TUTORIAL**
(clicca per visualizzare il video tutorial)



Settimana: 3-4

ESERCIZIO	FOCUS	SERIE X RIPETIZIONI	RECUPERO
SPALLE: aperture laterali con elastico ai polsi. <i>Aggiunta:</i> isometria 5 secondi in apertura	<ul style="list-style-type: none">• Aquilone attivo• Movimento lento• Elastico sempre teso	4x8	30 SECONDI
TRICIPITI: distensione elastico sopra la testa. <i>Aggiunta:</i> movimento alternato braccia	<ul style="list-style-type: none">• Aquilone attivo• Elastico addome aperto• Movimento lento• Gomiti stretti	3x12 per braccio	1 MINUTO
DORSO: spinte gomiti simultanee <i>Aggiunta:</i> isometria 5 secondi	<ul style="list-style-type: none">• Aquilone attivo• Elastico addome aperto• Movimento lento• Focus spinta gomiti• Elastico sempre teso	3x12	30 SECONDI
BICIPITI: flessione braccia con elastico. <i>Aggiunta:</i> isometria 5 secondi a metà movimento sia in andata che al ritorno	<ul style="list-style-type: none">• Aquilone attivo• Elastico addome aperto• Movimento lento• Elastico sempre teso	4x8	1 MINUTO
JUMPIN JACK aerobico	Non lanciare gambe e braccia, mantieni ordine nel movimento, glutei contratti	2x50	1 MINUTO

[→ VIDEO TUTORIAL](#)

(clicca per visualizzare il video tutorial)



3 *Circuito brucia grassi*

Ecco il tuo ultimo allenamento, un circuito veloce ma altamente stimolante! Ogni settimana ci sarà un incremento, che ti porterà a vincere la sfida finale ricordi?

Emom 14 MINUTI

Come si esegue?

Ti servirà un Timer, io utilizzo l'applicazione "Timer wod" che al suo interno ha tutte le tipologie di circuiti.

Imposti i tuoi 14 minuti e in automatico il timer ti scadenzierà ogni minuto.

Ci sono diverse modalità di eseguire un Emom, in questa modalità dovrai eseguire 3 esercizi diversi ad ogni minuto.

Il riposo sarà il tempo che ti avanza alla fine di ogni minuto.

Il tuo obiettivo sarà quello di lavorare tutti i minuti indicati.

Se sfori nel minuto successivo, usi quel minuto come recupero, questo significherà che avrai lavorato un minuto in meno.

Non preoccuparti, segna i minuti che hai lavorato e pensa a fare meglio la volta successiva.

Vediamo insieme cosa dovrai fare!

→ VIDEO TUTORIAL

(clicca per visualizzare il video tutorial)



Settimana: 1

Emom 14 minuti	Attrezzi: nessuno	Motivazione: tanta
Minuto 1: WALL SIT 30 SECONDI		
Minuto 2: JUMPIN JACK 20 RIPETIZIONI		
Minuto 3: 10 SQUAT		
Ripeti questo giro fino alla fine del tempo indicato		

Settimana: 2

Emom 14 minuti	Attrezzi: nessuno	Motivazione: tanta
Minuto 1: WALL SIT 60 SECONDI		
Minuto 2: JUMPIN JACK 20 RIPETIZIONI		
Minuto 3: 15 SQUAT		
Ripeti questo giro fino alla fine del tempo indicato		

Settimana: 3

Emom 14 minuti	Attrezzi: nessuno	Motivazione: tanta
Minuto 1: WALL SIT 60 SECONDI		
Minuto 2: JUMPIN JACK 25 RIPETIZIONI		
Minuto 3: 15 SQUAT		
Ripeti questo giro fino alla fine del tempo indicato		

Settimana: 4

Emom 14 minuti	Attrezzi: nessuno	Motivazione: tanta
Minuto 1: WALL SIT 60 SECONDI		
Minuto 2: JUMPIN JACK 30 RIPETIZIONI		
Minuto 3: 20 SQUAT		
Ripeti questo giro fino alla fine del tempo indicato		



Stretching

Finiamo il nostro allenamento coccolandoci un po!

Come ti ho detto inizialmente, anche lo Stretching è fondamentale per il nostro corpo:

- Riduce le tensioni muscolari e favorisce il rilassamento
- Aiuta la coordinazione, favorendo maggior fluidità nei movimenti
- Aiuta a prevenire traumi, come strappi muscolari
- Serve a mantenere costante il livello di flessibilità, impedendo l'irrigidimento dovuto al passare del tempo
- Insegna la consapevolezza del proprio corpo, imparare ad ascoltarsi e a conoscersi.

Perché riesca a dare i suoi effetti positivi, è fondamentale:

- Ascoltarsi e respirare

Ogni posizione presa deve essere comoda e fastidiosa quel tanto che ci permette di percepire una leggera tensione.

Se la tensione è troppo forte avremmo l'effetto contrario, e cioè ci irrigidiremo.

Infine il respiro è fondamentale, vi accorgete che nella fase di espirazione i nostri muscoli tendono ad allungarsi e lasciarsi andare, ovviamente se glielo permettiamo, parola d'ordine **mai trattenere il fiato!**

Perfetto, non ti resta che provare il tuo Stretching, buon relax e buon Ascolto.



Stretching

STRETCHING		
ESERCIZIO	FOCUS	RIPETIZIONI
CATENA POSTERIORE: Posizione elefante con appoggio muro	<ul style="list-style-type: none">• Elastico addome aperto• Gambe tese• Mantenere la posizione per 5 respiri per gamba	2 X gamba
CATENA ANTERIORE (Psoas + Quadricipiti): Posizione di affondo con appoggio muro	Mantenere ogni posizione per 10 respiri	2 X gamba
CINGOLO SCAPOLO-OMERALE: Cerchi con il braccio al muro	<ul style="list-style-type: none">• Aquilone attivo• Mano sempre attaccata alla parete• Mantenere la posizione per 5 respiri	2 x braccio
ALENARE IL RESPIRO: per migliorare postura, movimento ed eliminare le tensioni	<ul style="list-style-type: none">• Fatti accompagnare dal tik tak di un orologio, chiudi gli occhi.• Inspira in 5 secondi ed Espira in 10	10 volte

[→ VIDEO TUTORIAL](#)
(clicca per visualizzare il video tutorial)



Sfida

Siamo arrivate al momento della sfida, sei pronta a vincere?

Clicca **QUI** per scoprire cosa ti aspetta.

Eccoci alla fine delle nostre 4 settimane insieme.

Spero che il mio regalo ti sia piaciuto e soprattutto che ti sia stato utile.

Se vuoi continuare a rimanere aggiornata sui nuovi e-book e articoli che pubblicherò, seguimi sulle mie pagine social e sul mio sito.

Grazie per il tuo interesse

Un abbraccio *Francesca.*



overantastrong.it