



CRISTINA BUCCINO

Warkout goal: Aumento massa

Durata: Circa 60 minuti

Attrezzi: Macchine guidate, bilancieri leggeri, manubri, cavi, panca, tappetino

Struttura: Split base corpo completo / parte alta-
parte bassa (8-10 esercizi totali)

INFO

Questa scheda di allenamento è stata progettata per rispecchiare gli obiettivi fisici e lo stile di training del Vip a cui si ispira. Ogni esercizio incluso è selezionato per replicare nel modo più fedele possibile il suo approccio all'allenamento e supportare il raggiungimento dei risultati estetici desiderati.

Per visualizzare l'esecuzione corretta degli esercizi, è sufficiente cercare online il nome dell'esercizio indicato: troverai facilmente video dimostrativi e guide dettagliate. In caso di dubbi o necessità di ulteriori chiarimenti, il nostro servizio clienti è sempre a disposizione.

Le schede vengono aggiornate con cadenza mensile o trimestrale, a seconda dell'intensità del programma. Tramite la nostra mailing list, informeremo tempestivamente tutti i clienti che hanno acquistato il pacchetto del relativo personaggio quando sarà disponibile la nuova versione, così da poter continuare il percorso se la scheda è risultata efficace e soddisfacente.

INDICAZIONI TECNICHE

- Ritmo medio-alto, intensità 6/10
- Carichi medio-bassi per apprendimento tecnico
- Movimenti controllati
- 2/3 serie per esercizio 8/12 ripetizioni
- Recupero 60"/90" tra le serie 2' tra gruppi muscolari

ALLENATI!

SPINGI!

NON MOLLARE!

FASE 1 - Riscaldamento (8 minuti)

1 - Camminata inclinata su treadmill - 3 minuti

Attivazione cardiovascolare leggera e preparazione generale.

Come fare:

- Cammina a ritmo sostenuto.
 - Inclinazione leggera.
 - Braccia naturali.
 - Respirazione regolare.
 - Obiettivo: aumentare temperatura corporea.
-

2 - Mobilità anche e spalle - 2 minuti

Preparazione articolare ai carichi.

Come fare:

- Circondazioni delle spalle.
 - Cerchi con le anche.
 - Movimento lento e controllato.
 - Obiettivo: lubrificare le articolazioni.
-

3 - Glute bridge a corpo libero - 2 minuti

Pre-attivazione dei glutei.

Come fare:

- Sdraiata supina.
 - Solleva il bacino.
 - Stringi i glutei in alto.
 - Scendi lentamente.
 - Obiettivo: attivare catena posteriore.
-

4 - Squat a corpo libero - 1 minuto

Preparazione di anche e ginocchia.

Come fare:

- Piedi larghezza spalle.
 - Scendi controllando.
 - Risali spingendo dai talloni.
 - Obiettivo: preparare agli esercizi gambe.
-

ALLENATI!

SPINGI!

NON MOLLARE!

FASE 2 - Muscle building workout

Ogni esercizio: 2/3 serie x 8/12 ripetizioni e 60"/90" RECUPERO

1 - Leg Press - 3 x 10

Esercizio multiarticolare per quadricipiti e glutei.

Come fare:

- Piedi sulla pedana.
 - Spingi senza bloccare le ginocchia.
 - Discesa lenta.
 - Core attivo.
 - Focus: cosce, glutei.
-

2 - Chest Press macchina - 3 x 10

Stimolo per petto e tricipiti.

Come fare:

- Spalle appoggiate.
 - Spingi in avanti.
 - Controlla la discesa.
 - Focus: torace, braccia.
-

3 - Lat Machine presa larga - 3 x 10

Sviluppo dorsali e postura.

Come fare:

- Tira al petto.
 - Gomiti giù.
 - Scapole che si chiudono.
 - Focus: schiena.
-

4 - Romanian Deadlift con manubri - 3 x 8

Catena posteriore e glutei.

Come fare:

- Schiena neutra.
 - Fianchi indietro.
 - Risali stringendo i glutei.
 - Focus: femorali, glutei.
-

ALLENATI!

SPINGI!

NON MOLLARE!

5 - Shoulder Press manubri - 2 x 12

Spalle e stabilità.

Come fare:

- Spingi sopra la testa.
 - Controlla in discesa.
 - Addome attivo.
 - Focus: deltoidi.
-

6 – Curl bicipiti ai cavi – 2*12

Isolamento braccia.

Come fare:

- Gomiti fermi.
 - Tira verso le spalle.
 - Controlla la discesa.
 - Focus: bicipiti.
-

7 - Pushdown tricipiti - 2 x 12

Definizione braccia posteriori.

Come fare:

- Gomiti stretti.
 - Spingi in basso.
 - Estendi completamente.
 - Focus: tricipiti.
-

Defaticamento – 6 minuti

1 - Stretching glutei e posteriori - 1 minuto per lato

Come fare:

- Allunga seduta o supina.
 - Respira profondamente.
 - Obiettivo: rilassare la catena posteriore.
-

2 - Stretching petto e dorsali - 2 minuti

Come fare:

- Apri il torace.
 - Allunga i dorsali lateralmente.
 - Obiettivo: rilassare parte alta.
-

ALLENATI!

SPINGI!

NON MOLLARE!

3 – Allungamento spalle e braccia – 2 minuti

Come fare:

- Deltoidi e tricipiti.
 - Movimenti dolci.
 - Obiettivo: prevenire rigidità.
-

4 – Respirazione profonda – 1 minuto

Come fare:

- Inspira 4".
 - Espira 6".
 - Corpo rilassato.
 - Obiettivo: recupero generale.
-

ALLENATI!

SPINGI!

NON MOLLARE!



www.nathandigitaltraining.com
info@ndg.com
+39 380 6396604