



CLARA SOCCINI

Workout goal: Definizione, resistenza, forza funzionale

Durata: Circa 60 minuti

Attrezzi: Step (medio-alto) e Bande elastiche resistenti.

Struttura: 6 stazioni x 3 giri totali
(50" lavoro + 10" pausa per esercizio / 45" di recupero tra i giri)

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 alto, intensità 10/10
- Usare step medio
- Tenere costante la contrazione nei glutei e addome
- Controllare sempre le fasi di atterraggio
- 3 giri totali → circa 45 min di lavoro netto + 10 min warm-up/cool-down

ALLENATI!

SPINGI!

NON MOLLARE!

FASE 1 - Riscaldamento (5 minuti)

1 - Step veloce continuo – 2 minuti

Come fare:

- Salite rapide alternate.
 - Braccia attive.
 - Nessuna pausa.
 - Obiettivo: attivazione cardiovascolare intensa.
-

2 - Affondi alternati dinamici – 1 minuto

Come fare:

- Affondo indietro alternato.
 - Cambio rapido.
 - Core attivo.
 - Obiettivo: mobilità e attivazione.
-

3 - Jump squat leggeri – 1 minuto

Come fare:

- Squat + salto controllato.
 - Atterra morbido.
 - Ritmo fluido.
 - Obiettivo: preparare alla potenza.
-

4 - Mountain climber lento – 1 minuto

Come fare:

- Plank.
 - Ginocchia alternate controllate.
 - Spalle sopra le mani.
 - Obiettivo: attivare core e spalle.
-

ALLENATI!

SPINGI!

NON MOLLARE!

FASE 2 - Circuito avanzato – 3 Giri

Ogni esercizio: 50" ON / 10" RECUPERO - RECUPERO TRA I GIRI 45"

1 - Step jump alternato - 50"

Come fare:

- Salto sullo step.
 - Cambio gamba in volo se possibile.
 - Atterra in controllo.
 - Focus: potenza, glutei, cardio.
-

2 - Squat pulse + elastico - 50"

Come fare:

- Elastico sopra le ginocchia.
 - Squat + 3 pulsazioni.
 - Salita esplosiva.
 - Focus: glutei in massima tensione.
-

3 - Plank to push - up - 50"

Come fare:

- Da plank gomiti a plank mani.
 - Alterna il lato di partenza.
 - Bacino fermo.
 - Focus: core, spalle, braccia.
-

4 - Shoulder press elastico - 50"

Come fare:

- Elastico sotto i piedi.
 - Spinta sopra la testa.
 - Controlla la discesa.
 - Focus: spalle, braccia, stabilità.
-

5 - Hip thrust singolo - 50"

Come fare:

- Un piede a terra.
 - Spingi il bacino verso l'alto.
 - Cambio gamba al giro successivo.
 - Focus: glutei profondi.
-

ALLENATI!

SPINGI!

NON MOLLARE!

6 - Finisher burpee step - 50"

Come fare:

- Mani a terra.
 - Salto o salita su step.
 - Ritorna e ripeti.
 - Focus: massimo consumo calorico.
-

Defaticamento – 5 minuti

1 - Stretching Glutei – 30" per lato

Allunga i glutei seduta o supina.

Come fare:

- Sdraiati a terra con le gambe piegate.
 - Porta la caviglia destra sopra il ginocchio sinistro.
 - Afferra la coscia sinistra e tirala verso il petto.
 - Mantieni i fianchi paralleli e respira profondamente.
 - Cambia lato dopo 30".
 - Obiettivo: rilassare i glutei e sciogliere eventuali tensioni post-allenamento.
-

2 - Stretching Quadricipiti – 30" per lato

Allungamento in piedi o sdraiata.

Come fare:

- In piedi, afferra il collo del piede destro portandolo verso il gluteo.
 - Mantieni le ginocchia vicine e il bacino leggermente in avanti.
 - Schiena dritta, addome attivo per non inarcare.
 - Cambia lato dopo 30".
 - Obiettivo: rilassare quadricipiti e migliorare la mobilità del ginocchio.
-

3 - Stretching Spalle / Braccia – 30" per lato

Allungamento deltoidi e tricipiti.

Come fare:

Per le spalle:

- Porta il braccio destro davanti a te.
 - Afferra l'avambraccio con l'altro braccio e tira leggermente verso il petto.
 - Per i tricipiti:
 - Solleva il braccio destro sopra la testa e piega il gomito.
 - Afferra il gomito con l'altra mano e spingilo delicatamente verso il basso.
 - Esegui 30" per lato.
 - Obiettivo: rilassare le spalle dopo gli elastici e migliorare la mobilità della parte superiore.
-

ALLENATI!

SPINGI!

NON MOLLARE!

4 - Addome – Posizione del cobra – 1 minuto

Stretching profondo dell'addome.

Come fare:

- Sdraiati prono a pancia in giù.
 - Porta le mani ai lati del petto e solleva il busto spingendo sulle braccia.
 - Mantieni i gomiti leggermente piegati e le anche a terra.
 - Respira profondamente senza inarcare eccessivamente la schiena.
 - Obiettivo: allungare gli addominali, migliorare la mobilità della colonna ed evitare rigidità lombare.
-

5 - Respirazione Profonda + Allungamento Globale – 2 minuti

Rilascio finale per abbassare gradualmente il battito.

Come fare:

- Porta le braccia sopra la testa distendendo tutto il corpo.
 - Inspira dal naso per 4 secondi → espira dalla bocca per 6 secondi.
 - Mantieni le spalle rilassate, il corpo morbido e la mente calma.
 - Puoi mantenere la posizione supina o seduta.
 - Obiettivo: ristabilire la calma, favorire il recupero e sciogliere l'ultima tensione muscolare.
-

ALLENATI!

SPINGI!

NON MOLLARE!



www.nathandigitaltraining.com

info@ndg.com

+39 380 6396604