



CLARA SOCCINI

Workout goal: Tonificare e migliorare la definizione generale

Durata: Circa 60 minuti

Attrezzi: Step (medio), Bande elastiche, Tappetino

Struttura: 6 stazioni x 3 giri totali
(45" lavoro + 15" pausa per esercizio / 60" 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 medio-alto, intensità 8/10
- Usare step medio per evitare impatti articolari
- Tenere costante la contrazione nei glutei e addome
- 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 dinamico + braccia – 2 minuti

Movimento fluido su step con coinvolgimento della parte superiore

Come fare:

- Salita alternata sullo step.
 - Braccia che spingono avanti e in alto.
 - Ritmo continuo.
 - Addome attivo, postura eretta.
 - Obiettivo: attivare cardio, gambe e spalle.
-

2 - Mobilità anche + affondi dinamici – 1 minuto

Come fare:

- Passo avanti in affondo corto.
 - Ritorna al centro e cambia gamba.
 - Bacino stabile, busto dritto.
 - Obiettivo: preparare anche e ginocchia.
-

3 - Slanci posteriori + equilibrio – 1 minuto

Come fare:

- In appoggio su una gamba.
 - Slancia l'altra indietro mantenendo controllo.
 - Cambio gamba dopo 30".
 - Obiettivo: attivare glutei e core.
-

4 - Jumping jack controllati – 1 minuto

Come fare:

- Apertura gambe + braccia sopra la testa.
 - Atterraggio morbido.
 - Ritmo medio - alto
 - Obiettivo: alzare la frequenza cardiaca
-

ALLENATI!

SPINGI!

NON MOLLARE!

FASE 2 - Circuito Tonificante – 3 Giri

Ogni esercizio: 45" ON / 15" RECUPERO - RECUPERO TRA I GIRI 60"

1 - Step + Ginocchio alto - 45"

Salita esplosiva con richiamo del ginocchio.

Come fare:

- Sali sullo step con una gamba.
 - Porta il ginocchio opposto verso il petto.
 - Alterna lato.
 - Spinta forte dal tallone.
 - Focus: glutei, cardio, coordinazione.
-

2 - Squat + apertura elastico - 45"

Come fare:

- Elastico sopra le ginocchia.
 - Squat profondo.
 - In salita apri bene le ginocchia.
 - Mantieni tensione costante.
 - Focus: glutei, quadricipiti, stabilità.
-

3 - Plank + ginocchio al petto - 45"

Come fare:

- Plank alto sulle mani.
 - Porta un ginocchio verso il petto.
 - Alterna senza perdere l'allineamento.
 - Focus: core, addome, resistenza.
-

4 - Tirata elastico + squat - 45"

Come fare:

- Elastico sotto i piedi.
 - Squat + tirata verso il petto.
 - Gomiti stretti, spalle basse.
 - Focus: schiena, glutei, braccia
-

ALLENATI!

SPINGI!

NON MOLLARE!

5 - Ponte glutei + pulsazioni - 45"

Come fare:

- Elastico sopra le ginocchia.
 - Bacino sollevato.
 - Piccole pulsazioni in alto.
 - Non inarcare la schiena.
 - Focus: glutei intensi
-

6 - Finisher Cardio – Step rapido 40")

Come fare:

- Step veloce dx/sx.
 - Aggiungi mini squat ogni 4 step.
 - Ritmo sostenuto.
 - Focus: cardio, resistenza, gambe.
-

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.
-

ALLENATI!

SPINGI!

NON MOLLARE!

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.
-

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