

Flow & Strength - 21 Giorni

Allenamenti a corpo libero, 3 volte a settimana, per forza, resistenza e mobilità.

Settimana 1 - Attivazione

Allenamento A: Mobility & Core

- Cat-Cow Flow, Plank to Down Dog, World's Greatest Stretch (5 min)
- Circuito 3 giri: Plank Shoulder Tap x 40", Side Lunge to Reach x 10+10, Dead Bug x 12, Hollow Hold x 30"

Allenamento B: Total Body Base

- Flow iniziale 5 min
- AMRAP 20 min: Push Up x 10, Air Squat x 15, Glute Bridge x 12, Mountain Climber x 30"

Allenamento C: Conditioning

- Flow dinamico 5 min
- EMOM 16 min: Min 1 Jump Squat 12, Min 2 Push Up 10 + 5 Burpee, Min 3 Hollow Hold 20" + Superman Hold 20", Min 4 Riposo

Settimana 2 - Intensificazione

Allenamento A: Core & Flow

- Animal Flow base 5 min
- Circuito 4 giri: Side Plank Reach x 10+10, Reverse Lunge to Knee Drive x 10+10, V-Sit Hold x 30", Plank to Pike x 12

Allenamento B: Total Body Strength

- Warm-up flow 5 min
- Ladder 20 min: Squat Jump 2->8, Push Up 2->8, Walking Lunge 2+2->8+8, riparti dal basso se necessario

Allenamento C: Conditioning Flow

- Tabata 8x20" on / 10" off: Burpee to Jump, Skater Jumps, Push Up to Shoulder Tap, Hollow Rock

Settimana 3 – Performance

Allenamento A: Core Flow

- Animal Flow 5 min
- Circuito 5 giri: Plank Walkout x 8, Bulgarian Split Squat x 10+10, Side Plank with Hip Dip x 8+8, Hollow Rock x 12

Allenamento B: Total Body Challenge

- For Time: 50 Air Squat, 40 Push Up, 30 Jump Lunge, 20 Burpee, 10 V-Up

Allenamento C: Flow Endurance

- 30" on / 15" off x 4 round (totale 20'): Jump Squat, Push Up to Down Dog, Mountain Climber, Plank to Side Reach

Note finali:

- Stretching Flow 5 min: Cat-Cow, Pigeon, Forward Fold, Spinal Twist.
- Consigli: mantieni fluidità, respira profondamente, ascolta il corpo.
- Immagini: minimal, stilizzate per ogni esercizio e flow, integrate accanto a ciascun movimento.