ENRICA DOLFINI

Programma di allenamento semestrale dal 14.10.26 al 14.04.27

Tra 6 settimane facciamo il punto del percorso

Per monitorare i tuoi progressi, tra **6 settimane** ti chiedo di inviarmi via e-mail:

1. Le tue **misurazioni** aggiornate.
2. Le **fotografie** di controllo (seguendo le stesse modalità utilizzate all'inizio del percorso): 4 FOTO SUI 4 LATI https://youtu.be/oDxEuwYtt20

Puoi inviare tutto all'indirizzo: **info@marziaguerzoni.com**

Le foto e le misurazioni mi permetteranno di valutare l'andamento del percorso e procedere con il cambio degli allenamenti.

Ricorda inoltre che, per tutta la durata del programma, è attivo il servizio di **assistenza via e-mail**.

Se hai dubbi sugli esercizi, sulla programmazione degli allenamenti o hai bisogno di un chiarimento, scrivimi in qualsiasi momento a: **info@marziaguerzoni.com**

PROGRAMMA 1

Per le prossime settimane e fino al prossimo cambio programma, svolgere 3 allenamenti/settimana seguendo l'ordine proposto.

es. Settimana 1 : allenamento 1+2+3 ; Settimana 2 : allenamento 4+5+1:

1. LINFATICO
2. GAMBE IN SCARICO + UPPER
3. SPALLE DORSALI E TRICIPITI
4. BEGINNER CORPO LIBERO
5. DORSO + GLUTEI

IN AGGIUNTA AGLI ALLENAMENTI

Oltre alle sedute di allenamento, è **fortemente consigliato** integrare **almeno 20–30 minuti di attività cardio a bassa intensità (LISS – Low Intensity Steady State)**, anche **quotidianamente**.

Il LISS consiste in un'attività aerobica continua e controllata (come camminata veloce, cyclette o ellittica) svolta a un'intensità che consente di parlare senza affanno.

Quando possibile, questa attività è **particolarmente efficace se svolta al mattino a digiuno**, prima della colazione, poiché favorisce l'attivazione metabolica e il miglioramento della sensibilità insulinica, nel rispetto dei segnali individuali di tolleranza e recupero.

Se svolta all'aria aperta, ancora meglio (compatibilmente con la stagione e le proprio possibilità).

IMPORTANTE

- Tempistica dell'allenamento rispetto ai pasti

Si consiglia di evitare l'allenamento immediatamente dopo il pasto e di attendere almeno 1 ora e mezza al fine di favorire una migliore digestione, una risposta metabolica più efficiente e una maggiore qualità dell'esecuzione dell'allenamento.

- Bere almeno 2,5 litri di acqua al giorno (MINIMO!)

Come regolarsi con il carico da utilizzare?

Utilizza un carico (manubri, ketteble ecc ecc) che ti permetta di eseguire l 'esercizio correttamente senza arrivare a cedimento muscolare. Devi arrivare ad eseguire l'ultima ripetizione avendo la sensazione di riuscire a farne altre 2 o 3

Per qualsiasi difficoltà tecnico/informatica scrivere direttamente all'assistenza al seguente indirizzo: https://www.lipedemafitness.it/help