

ALESSANDRA ANTONELLO
PROGRAMMA 2 ANNUALE - 22.04.26-22.05.27

La prossima consulenza di check andrà prenotata autonomamente tramite il seguente link, tra 6 settimane:

[https://calendly.com/ lipedemalinfedemafitness/consulenza-personalizzata?month=2026-05](https://calendly.com/lipedemalinfedemafitness/consulenza-personalizzata?month=2026-05)

Una volta selezionati la data e l'orario preferiti, riceverà una mail di conferma della prenotazione.

Le chiediamo gentilmente di cliccare sul tasto “Sì” presente nella mail: in questo modo il promemoria della consulenza verrà inviato automaticamente via email e l'appuntamento sarà sincronizzato direttamente anche nel suo Google Calendar.

Da questo momento, infatti, il promemoria non verrà più inviato manualmente dalla segreteria, pertanto la conferma tramite quel tasto è necessaria per riceverlo correttamente.

Le ricordiamo inoltre l'importanza di inviare via mail le 4 foto (fronte, retro e lati) prima della call di check, così da permetterci di monitorare al meglio il percorso.

SCHEDA A				Settim 1			Settim 2			Settim 3			Settim 4			Settim 5			Settim 6			Settim 7			Settim 8		
Settim 1	Esercizio	Video o descizione	T. recupero	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir
cardi	Tapins_Roulant			7/8 minuti di camminata a velocità 5,5 km/h pendenza 2,5%																							
cardi	Ellittica			5 minuti																							
cardi	mobilità articolare luegio26	https://youtu.be/5XShuGpH-yE		segui il video																							
Circuito da ripetere 3 volte (SPIEGAZIONE: 15 RIPETIZIONI ESERCIZIO 1 + 12 RIPETIZIONI ESERCIZIO 2 + 30 SECONDI PAUSA + 10 RIPETIZIONI ESERCIZIO 3 + 1.30 MINUTO DI PAUSA. RIPETERE 3 VOLTE)																											
D	REMATORE_ELASTICO_SOTTOAIPIEDI	https://youtu.be/AukeelqtehU	senza riposo_in jumps_set_con_↓↓↓	15 ripetizioni																							
S	SPINTE_NEUTRO_MONO_INPIEDI	https://youtube.com/shorts/2VcNdTLvAyU	30'_in jumps_set_con_↓↓↓	12 ripetizioni RIR 2																							
E	Stacco_gambe_semi_tese	https://youtu.be/lASiZcnYuRI	1,30"	10 ripetizioni RIR 2																							
cardi	Tapins_Roulant			5 minuti velocità max 5,5, pendenza max 2%, PUOI SOSTITUIRLO CON ELLITTICA O BIKE, A PIACERE																							
Circuito da ripetere 3 volte (SPIEGAZIONE: 10 RIPETIZIONI ESERCIZIO 1 + 30 SECONDI DI PAUSA + 10 RIPETIZIONI ESERCIZIO 2 + 30 SECONDI PAUSA + 10+10 RIPETIZIONI ESERCIZIO 3 + 1.30 MINUTO DI PAUSA. RIPETERE 3 VOLTE)																											
D	REMATORE_DOPPIO	https://youtube.com/shorts/H7hAbWA7a5Y	30'_in jumps_set_con_↓↓↓	10 ripetizioni RIR 2																							
TB	pushupsurialzo	https://youtube.com/shorts/549ed4OnGPc	30'_in jumps_set_con_↓↓↓	10 RIPETIZIONI																							
A	crunch_fitball	https://youtu.be/qBklU0dtHto	1,30"	15 ripetizioni																							
cardi	defaticamento_maglio_26	https://youtu.be/Dt7aEsApw2Y		segui il video																							

SCHEDA B				Settim 1			Settim 2			Settim 3			Settim 4			Settim 5			Settim 6			Settim 7			Settim 8			
D i s t r e t t o	Esercizio	Video o descizione	T. recupero	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	
	ardi	Ellittica		8 minuti intensità moderata (devi riuscire a conversare)																								
	ardi	riscaldamentomobilità achide310326	https://youtu.be/7GitU-umJwc	segui il video (questo è perfetto per la fascia/connettivo)																								
	Circuito da ripetere 3 volte (SPIEGAZIONE: 12 RIPETIZIONI ESERCIZIO 1 + 15 SECONDI DI PAUSA + 12 RIPETIZIONI ESERCIZIO 2 + 15 SECONDI PAUSA + 12 RIPETIZIONI ESERCIZIO 3 + 1.30 MINUTO DI PAUSA. RIPETERE 3 VOLTE)																											
S	Alzate_frontali_presa_a_martello	https://youtube.com/shorts/TWm85UNeA94	15"_ in_j umps_s et_con_ ↓↓↓	12 ripetizioni rir 3																								
Q	Fitball_squat	https://youtube.com/shorts/gcqDHn4S3go	15"_ in_j umps_s et_con_ ↓↓↓	12 ripetizioni																								
TB	Kick_back	https://youtu.be/UHB00gtOXdl	1,30"	12 ripetizioni rir 2																								
ardi	Tapins_Roulant			8 minuti velocità max 5,5, pendenza max 2%																								
Circuito da ripetere 3 volte (SPIEGAZIONE: 12 RIPETIZIONI ESERCIZIO 1 + 15 SECONDI DI PAUSA + 12 RIPETIZIONI ESERCIZIO 2 + 15 SECONDI PAUSA + 12 RIPETIZIONI ESERCIZIO 3 + 1.30 MINUTO DI PAUSA. RIPETERE 3 VOLTE)																												
S	Alzate_laterali	https://youtube.com/shorts/6GEXBN2EBpQ	15"_ in_j umps_s et_con_ ↓↓↓	12 ripetizioni rir 3																								
E	Stacco_gambe_semi_tese	https://youtu.be/IASiZcnYuRI	15"_ in_j umps_s et_con_ ↓↓↓	12 ripetizioni rir 3																								
TB	French_press_bilanciere_Z	https://youtu.be/R8G1fMKRweo?t=38	1,30"	12 ripetizioni rir 3																								
TB	push_down_cavoalto	https://youtube.com/shorts/E_i632Hm56U	1'15"	4 serie * 12 reps rir 2																								

ardi	defaticamento310326	https://youtu.be/Rrs8YokJTR8	segui il video
------	---------------------	---	----------------

SCHEDA C			Settim 1			Settim 2			Settim 3			Settim 4			Settim 5			Settim 6			Settim 7			Settim 8			
Esercizio	Video o descizione	T. recupero	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	
ardi	Tapins_Roulant		10 minuti pendenza 3% velocità 5,5																								
ardi	riscaldamento_e_mobilità articolare	https://youtu.be/F13XlvWg-ag	SEGUI IL VIDEO																								
E	Adductor	https://youtube.com/shorts/NZV-Hv7yPEA	1"	3 SERIE * 20 RIPETIZIONI RIR 5 (LEGGERE)																							
Q	Leg_Extension	https://youtube.com/shorts/g_JJY0pKMwU	1"	3 SERIE * 10 ripetizioni rir 2																							
Z	Calf_su_step	https://youtube.com/shorts/NVr4xLgkhc8	30"	2 SERIE * 20 REPS A CORPO LIBERO																							
D	Lat_Machine_PRESASUP INASTRETTA	https://youtube.com/shorts/HTi06-jlcOk	1"	4 serie * 12-10-10-8 rir 2 (alza il carico ad ogni serie quando si abbassa il numero di ripetizioni)																							
T	low_row_singolo	https://youtube.com/shorts/y0iG3tfVcsY	1"	3 serie * 10+10 ripetizioni rir 2																							
ardi	bike_recline	https://youtu.be/Qx1rof7Al-k	1"	4/5 minuti																							
ardi	defaticamento_upper_230226	https://youtu.be/LCHeUJoK3qo		SEGUI IL VIDEO																							