

BARBARA PRANDO

Programma di allenamento semestrale dal 23.10.26 al 23.04.27

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 4

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. CIRCUITO o CON LOOP BAND
2. CIRCUITO O CON DUMBALL
3. TB O 3
4. IBRIDO O.
5. AEROBICO O.

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 proprie 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, kettable 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

ISTRUZIONI PER IL MONITORAGGIO

Una settimana prima della prossima consulenza inviare tramite mail a 37.zero@lipedemafitness.it, le foto aggiornate. Le foto devono essere sempre fatte al mattino e con lo stesso intimo così che risultino confrontabili con le precedenti (vedasi questo video di spiegazione: <https://youtu.be/oDxEuwYtt20>)

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