Non avere paura dei pesi.

Allenarsi con i pesi è **uno dei regali** più belli che puoi fare al tuo corpo. Non serve a diventare "grossi" o a perdere femminilità: **costruire massa muscolare** in modo importante richiede anni di allenamento specifico e un'alimentazione mirata. Quello che otterrai, invece, è un corpo **più tonico, forte e stabile.**

Perché sono così importanti:

- **Proteggono le ossa:** il carico stimola la densità ossea, fondamentale soprattutto con il passare degli anni.
- **Accelerano il metabolismo:** più muscolo significa più energia consumata anche a riposo.
- **Migliorano la postura:** muscoli forti sostengono la colonna e riducono tensioni e dolori.
- **Rendono più facile la vita di tutti i giorni:** portare la spesa, salire le scale, sollevare un bambino.
- **Fanno bene alla mente:** vedere i propri progressi aumenta la fiducia in sé.

Come **scegliere** il peso giusto:

- Pesi leggeri: 0,5–2 kg
- Pesi medi: 3–5 kg
- Pesi pesanti braccia: 6–10 kg
- Pesi pesanti gambe: 10–60 kg

Nota: i pesi indicati nelle schede sono un punto di partenza pensato per far lavorare in modo efficace il muscolo target. Il peso giusto per te è quello che ti permette di completare tutte le ripetizioni con una tecnica corretta, sentendo fatica nelle ultime 2–3.
Se arrivi alla fine senza sforzo, aumenta; se perdi la postura o senti dolore (non fatica), diminuisci.

Ascolta sempre il tuo corpo.

Full Body ‘45

WARM UP

- 10 Cat&Cow
- 5 rotazioni spalle in avanti, 5 rotazioni spalle indietro

Ripetere 2 volte:

- 10 Squat
- 20 Affondi laterali
- 10 Sit up
- 10 Push ups - se riesci con gambe tese altrimenti sulle ginocchia

WORKOUT

Ripetere 3 volte

- 10 Goblet squat (minimo 6kg)
- 10 Affondi indietro con peso medio (minimo 6kg) + 10 pulse senza peso - per lato
- 10 Rematori alternati per lato (min. 4/5kg)
- 8 Hammer curl (min. 2-3 kg)
- 8 Kickback tricipiti (min. 2-3 kg)

1’ 30” pausa tra una serie e l’altra

ABS FINISHER

Ripetere 3 volte

- 30” plank
- 30” mountain climber
- 20 toe touches

STRETCHING

Questa scheda è stata creata per te: tienila privata. 💛 © 2026 CIAOMONDO.world, tutti i diritti riservati. Vietata la condivisione, la copia o la diffusione, anche parziale.

Lower Body ‘45

WARM UP

- 10 Cat&Cow
- 5 Rotazioni spalle in avanti, 5 rotazioni spalle indietro
- Riscaldamento anche (open-close gate)

Ripetere 2 volte:

- 10 Squat doppio tap
- 20 Affondi in avanti
- 10 Tuck sit up

WORKOUT

- 4 x 10 Back squat. Pesi medio-pesanti (bilanciere da 15-20kg, manubri da 5kg per mano) + 1’ ponte versione Pilates con elastico alle ginocchia + peso o disco da 10kg con anche - 1 apertura ogni volta che sali
- 15 Good mornings
- 4 x 10 Stacco rumeno (Bilanciere da 15-20kg, manubri da 5kg per mano)

1’ 30” pausa tra una serie e l’altra

FINISHER

Ripetere 3 volte

- 20 Swing - sa 6kg
- 10 Woodchopper per lato (minimo 4 kg)
- 20 V-Up alternati

STRETCHING

Questa scheda è stata creata per te: tienila privata. 💛 © 2026 CIAOMONDO.world, tutti i diritti riservati. Vietata la condivisione, la copia o la diffusione, anche parziale.

Upper Body ‘45

WARM UP

- 10 Cat&Cow
- 5 Rotazioni spalle in avanti, 5 rotazioni spalle indietro

Ripetere 2 volte:

- 15 Squat
- 5 rotazioni braccia tese in avanti e 5 indietro
- 12 push up su ginocchia o piedi
- 10 Sit up

WORKOUT

- 3 x 10 Chest press + 10 renegade row (min. 5kg)

Circuito braccia - ripetere 3 volte (min. 2-3kg)

- 10 Biceps curl
- 10 Push press
- 10 French press

Circuito spalle - ripetere 3 volte (1-2 kg) - 40” lavoro 20” riposo

- Alzate laterali
- Alzate frontali
- Reverse fly

30” - 45” pausa tra ogni blocco

FINISHER

Ripetere 3 volte

- 10 Push ups
- 20 Mountain climber
- 20 Scissors

STRETCHING

Questa scheda è stata creata per te: tienila privata. 💛 © 2026 CIAOMONDO.world, tutti i diritti riservati. Vietata la condivisione, la copia o la diffusione, anche parziale.