

IL TUO REGALO PER L'ISCRIZIONE ALLA NEWSLETTER

Piano di allenamento per principianti

Programma settimanale di 7 giorni · Total Body & Cardio · per casa, senza esperienza

Benvenuto in AsVIVA! Questo programma ti farà muovere in tutta sicurezza nelle tue prime settimane – con sessioni brevi e fattibili. Due giorni di forza e due di cardio a settimana sono più che sufficienti per iniziare. L'importante non è quanto ti alleni duramente, ma **che tu sia costante**. Si parte!

LA TUA SETTIMANA DI ALLENAMENTO

GIORNO	FOCUS	SESSIONE	DURATA
Lun	Cardio	Camminata veloce / tapis roulant	25 min
Mar	Forza	Total Body – Workout A	25 min
Mer	Recupero	Stretching & mobilità	15 min
Gio	Cardio	Intervalli leggeri	20 min
Ven	Forza	Total Body – Workout B	25 min
Sab	Attivo	Passeggiata / movimento leggero	30 min
Dom	Giorno di riposo	Rigenerarsi & ricaricarsi	—

RISCALDAMENTO · 5 MIN

- Camminata leggera sul posto
- Rotazioni di braccia & bacino, 10× ciascuna
- 10 squat senza peso

DEFATICAMENTO · 5 MIN

- Stretching cosce & polpacci
- Apertura petto & schiena
- mantenere per 20–30 sec. ciascuno, respirando con calma

5 %

BENVENUTO

Il tuo codice sconto personale ti aspetta nella tua e-mail di conferma – utilizzabile sul tuo **primo ordine** nello shop AsVIVA.
Arricchisci il tuo allenamento con l'attrezzatura adatta.

WORKOUT A · MARTEDÌ

2-3 GIRI · 60 SEC DI PAUSA TRA I GIRI



Squat

Gambe & glutei
12 rip.



Affondi

Gambe & equilibrio
10 per gamba



Crunch

Addome
12 rip.



Push-up sulle ginocchia

Petto & braccia
8-10 rip.



Plank

Core / busto
20-30 sec



Defaticamento

corsetta leggera sul posto
2 min.

WORKOUT B · VENERDÌ

2-3 GIRI · 60 SEC DI PAUSA TRA I GIRI



Ponte per glutei

Glutei & zona lombare
15 rip.



Equilibrio su una gamba

Parte posteriore & equilibrio
10 per lato



Superman

Estensori della schiena
12 rip.



Dip su sedia

Tricipiti
10 rip.



Plank laterale

busto laterale
15-20 sec./lato



Defaticamento

corsetta leggera sul posto
2 min.

DOSARE CORRETTAMENTE IL CARDIO

- Scegli l'andatura in modo da riuscire ancora a **conversare**.
- Tapis roulant AsVIVA: 4-6 km/h, pendenza leggera.
- Meglio sessioni brevi e frequenti che lunghe e rare.

5 CONSIGLI PER INIZIARE

- 2-3 sessioni a settimana sono sufficienti.
- Bevi acqua a sufficienza.
- Aumenta gradualmente – settimana dopo settimana.
- La forma prima della velocità: esegui l'esercizio in modo corretto.
- Ascolta il tuo corpo e concediti delle pause.

Buon allenamento – il tuo team AsVIVA

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 8688812 · [asviva.it](https://www.asviva.it)

[Vai ora allo shop AsVIVA →](#)

Questo piano di allenamento ha scopo puramente informativo e non sostituisce un parere medico. In caso di dubbi, consulta il tuo medico prima di iniziare l'allenamento – in particolare in presenza di patologie preesistenti, lesioni o prolungata inattività. L'allenamento viene svolto a propria responsabilità.