



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DI 30 GIORNI

Questa routine è stata sviluppata da un team di esperti specializzati in questo tipo di attrezzatura.

Gli esercizi e la loro durata sono basati su studi pensati per una persona con un livello medio.

Se lo ritieni necessario, puoi ridurre o aumentare l'intensità e la durata degli esercizi per adattarli meglio alle tue esigenze.

Per allenamenti di riabilitazione si consiglia di ridurre l'intensità degli esercizi in base alle proprie necessità.

Se ne hai bisogno, puoi contattarci e saremo felici di aiutarti a risolvere qualsiasi dubbio attraverso i nostri canali di assistenza.

Ricorda che se hai qualsiasi dubbio sugli esercizi o sulla routine, puoi contattarci tramite i nostri canali ufficiali.

Saremo felici di aiutarti!



+34 674 88 21 19

365 GIORNI !



powerhands.comunidad@gmail.com



SETTIMANA 1



OBIETTIVO PRINCIPALE

Introduzione alla Gyro Ball ed esercizi di base.



DURATA DI OGNI SESSIONE

5 - 6 minuti

GIORNO 1

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Braccio a 90°	30 Sec	Bassa	2 per braccio
Braccio a 90° (con estensione)	30 Sec	Bassa	2 per braccio

GIORNO 2

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Braccio esteso	30 Sec	Bassa	2 per braccio
Braccio esteso (laterale)	30 Sec	Bassa	2 per braccio

GIORNO 3

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Braccio parallelo	30 Sec	Bassa	2 per braccio
Braccio esteso (con rotazione)	30 Sec	Bassa	2 per braccio

GIORNO 4

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Braccio a 90°	30 Sec	Bassa	2 per braccio
Braccio parallelo	30 Sec	Bassa	2 per braccio



SETTIMANA 2



OBIETTIVO PRINCIPALE

Aumento della durata e dell'intensità dell'allenamento



DURATA DI OGNI SESSIONE

6 - 8 minuti

GIORNO 1

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Braccio a 90°	45 Seg	Media	2 per braccio
Braccio a 90° (con estensione)	45 Seg	Media	2 per braccio

GIORNO 2

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Braccio esteso	45 Seg	Media	2 per braccio
Braccio esteso (laterale)	45 Seg	Media	2 per braccio

GIORNO 3

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Braccio parallelo	45 Seg	Media	2 per braccio
Braccio esteso (con rotazione)	45 Seg	Media	2 per braccio

GIORNO 4

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Braccio a 90°	45 Seg	Media	2 per braccio
Braccio parallelo	45 Seg	Media	2 per braccio



SETTIMANA 3



OBIETTIVO PRINCIPALE

Preparazione per allenamenti ad alta intensità.



DURATA DI OGNI SESSIONE

6 - 8 minuti

GIORNO 1

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Braccio a 90°	1 Min	Media	3 per braccio
Braccio a 90° (con estensione)	1 Min	Media	3 per braccio

GIORNO 2

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Braccio esteso	1 Min	Media	3 per braccio
Braccio esteso (laterale)	1 Min	Media	3 per braccio

GIORNO 3

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Braccio parallelo	1 Min	Media	3 per braccio
Braccio esteso (con rotazione)	1 Min	Media	3 per braccio

GIORNO 4

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Braccio a 90°	1 Min	Media	3 per braccio
Braccio parallelo	1 Min	Media	3 per braccio



OBIETTIVO PRINCIPALE
Allenamento ad alta intensità



DURATA DI OGNI SESSIONE
8 - 10 minuti

GIORNO 1

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Braccio a 90°	1 Min	Media	3 per braccio
Braccio a 90° (con estensione)	1 Min	Media	3 per braccio

GIORNO 2

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Braccio esteso	1 Min	Media	3 per braccio
Braccio esteso (laterale)	1 Min	Media	3 per braccio

GIORNO 3

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Braccio parallelo	1 Min	Media	3 per braccio
Braccio esteso (con rotazione)	1 Min	Media	3 per braccio

GIORNO 4

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Braccio a 90°	1 Min	Media	3 per braccio
Braccio parallelo	1 Min	Media	3 per braccio