


# GLUTEI PERFETTI: CHALLENGE DI 4 SETTIMANE

SETTIMANA 1	50 Squats 100 Bridges	50 Hip Thrusts 20 Single Leg Deadlifts	30 Backward Lunges 50 Frog Pumps	25 Single Leg Hip Thrusts 30 Fire Hydrants	30 Bulgarian Split Squats 20 Donkey Kicks	20 Side Lunges 15 Marching Bridges (gambe alternate)	Riposo		
	01	02	03	04	05	06	07		
	SETTIMANA 2	100 Squats 20 Single Leg Bridges	100 Hip Thrusts 30 Single Leg Deadlifts	50 Backward Lunges 70 Frog Pumps	40 Single Leg Hip Thrusts 40 Fire Hydrants	40 Bulgarian Split Squats 30 Donkey Kicks	30 Side Lunges 25 Marching Bridges (gambe alternate)	Riposo	
		08	09	10	11	12	13	14	
		SETTIMANA 3	150 Squats 30 Single Leg Bridges	150 Hip Thrusts 40 Single Leg Deadlifts	70 Backward Lunges 90 Frog Pumps	60 Single Leg Hip Thrusts 50 Fire Hydrants	50 Bulgarian Split Squats 40 Donkey Kicks	40 Side Lunges 35 Marching Bridges (gambe alternate)	Riposo
			15	16	17	18	19	20	21
			SETTIMANA 4	200 Squats 40 Single Leg Bridges	150 Hip Thrusts 50 Single Leg Deadlifts	90 Backward Lunges 110 Frog Pumps	80 Single Leg Hip Thrusts 60 Fire Hydrants	60 Bulgarian Split Squats 50 Donkey Kicks	50 Side Lunges 40 Marching Bridges (gambe alternate)
22				23	24	25	26	27	28

\*Scegli tu quante serie fare e il numero di ripetizioni di ognuna e inserisci il riposo quando ne hai bisogno

\*Per gli esercizi che si eseguono con una gamba alla volta (lunges, donkey kicks etc.), se l'esercizio prevede 30 ripetizioni è inteso 30 con la gamba destra e 30 con la sinistra

\* Gli allenamenti contrassegnati con  sono ideali per completare gli allenamenti di corsa

## COMPLIMENTI

per aver completato questa challenge di 4 settimane! Vuoi andare avanti con gli allenamenti? Scarica l'app Results per iOS o Android e prova tanti altri esercizi!

