

PIANI DI ALLENAMENTO PRENATALE

Gli esempi che seguono sono in genere adatti per ogni trimestre di gravidanza. Ogni giorno è però una storia a sé, quindi scegli il workout sulla base di come ti senti e dei tuoi livelli di energia. Consulta il tuo dottore prima di cominciare un piano di allenamento prenatale.

LUNEDÌ

Forza full body
o body pump di 25
minuti



MARTEDÌ

Mobilità ispirata
allo yoga



MERCOLEDÌ

Cardio a basso
impatto



GIOVEDÌ

Riposo*



VENERDÌ

Forza full body
o body pump di 25
minuti



SABATO

Riposo*



DOMENICA

Mobilità ispirata
allo yoga



SETTIMANA 1:

Ti senti bene, motivata e
piena di energia.



TRAINING

TUTTI I WORKOUT, DA SVOLGERE A CASA,
SONO DISPONIBILI SULL'APP ADIDAS TRAINING.

Facoltativo: La sera, stretching da seduta per rilassarti.
* L'ideale è il recupero attivo, per esempio la camminata.

PIANI DI ALLENAMENTO PRENATALE

Gli esempi che seguono sono in genere adatti per ogni trimestre di gravidanza. Ogni giorno è però una storia a sé, quindi scegli il workout sulla base di come ti senti e dei tuoi livelli di energia. Consulta il tuo dottore prima di cominciare un piano di allenamento prenatale.

LUNEDÌ

Mobilità ispirata allo yoga



MARTEDÌ

Stretching da seduta



MERCOLEDÌ

Riposo*



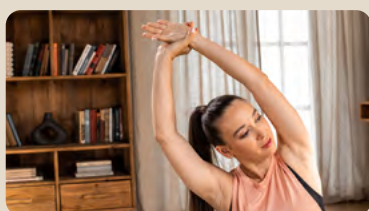
GIOVEDÌ

Mobilità ispirata allo yoga



VENERDÌ

Stretching da seduta



SABATO

Mobilità ispirata allo yoga



DOMENICA

Riposo*



SETTIMANA 2:

Ti senti stanca, hai bisogno di riposo.



TRAINING

TUTTI I WORKOUT, DA SVOLGERE A CASA,
SONO DISPONIBILI SULL'APP ADIDAS TRAINING.

Facoltativo: La sera, stretching da seduta per rilassarti.

* L'ideale è il recupero attivo, per esempio la camminata.