

## Mini Programma Fitness da Abbinare ai WebLeggins

Obiettivo: Tonificare glutei, gambe e addome in 2 settimane con esercizi semplici da fare a casa, indossando i tuoi WebLeggins preferiti.

Livello: Principianti/Intermedio

Durata: 14 giorni

Tempo per sessione: 15-20 minuti al giorno

### Settimana 1 Risveglio Muscolare & Attivazione

Giorno 1:

- 20 squat
- 15 affondi per gamba
- 30 secondi plank
- 30 secondi ponte glutei

Giorno 2:

- 20 jumping jacks
- 20 donkey kicks per gamba
- 20 crunch addominali
- Stretching gambe e schiena

Giorno 3: Riposo attivo (camminata di 20 minuti o stretching)

Giorno 4:

- 25 squat + squeeze glutei
- 20 sollevamenti laterali gamba (per lato)
- 40 secondi plank

Giorno 5:

- 30 secondi squat isometrico
- 20 affondi camminati
- 20 crunch inversi
- Stretching finale

Giorno 6: Yoga tonificante o camminata veloce 30 min

Giorno 7: Riposo completo o massaggio con crema tonificante

Settimana 2 Tonificazione e Definizione

Giorno 8:

- 30 squat
- 20 donkey kicks + 20 fire hydrants
- 30 secondi plank con sollevamento gamba

Giorno 9:

- 20 affondi laterali
- 30 mountain climbers
- 20 leg raises da terra

Giorno 10: Riposo attivo con stretching profondo o foam roller

Giorno 11:

- 3 circuiti: 15 squat + 10 affondi + 10 ponte glutei

Giorno 12:

- 20 sollevamenti glutei su sedia
- 25 crunch obliqui per lato
- 30 secondi plank laterale (per lato)

Giorno 13: Camminata + breve sessione yoga per gambe

Giorno 14: Challenge finale!

- 40 squat
- 20 affondi per gamba
- 20 crunch
- 1 minuto plank
- Stretching profondo

Consigli:

- Indossa i WebLeggins durante ogni sessione per favorire il contenimento muscolare e migliorare la postura.
- Bevi almeno 1,5L di acqua al giorno.
- Abbina un'alimentazione leggera e ricca di fibre.

Risultati visibili in 2 settimane con costanza e motivazione!