



Ciao,

Grazie per aver scaricato la nostra scheda di allenamento ed esserti iscritto alla nostra community, adesso che sei uno Street Gorilla è arrivato il momento di fare sul serio.

Nel workout di oggi abbiamo inserito diversi workout in modo tale che puoi scegliere quello che più si addice al tuo livello o alle tue esigenze.

Tutti gli allenamenti sono preceduti da una piccola routine di riscaldamento molto utile a far aumentare la tua temperatura corporea e a prepararti allo sforzo fisico, ovviamente puoi completare il warmup con qualche esercizio di mobilità attiva a tua scelta

I circuiti sono così suddivisi

- **Workout base**

Adatto a chi si avvicina per la prima volta al corpo libero, soprattutto chi non ha ancora le trazioni alla sbarra

- **Workout intermedio**

Per tutti coloro che si allenano e hanno già almeno 3 o 4 trazioni alla sbarra.

In questo caso l'obiettivo è quello di cercare di eseguire il circuito rispettando le ripetizioni indicate, se ovviamente non dovessi farcela puoi



tranquillamente spezzarle (es . se devo fare 8 pull up , posso eseguire serie da 2 fino ad arrivare a 8 per poi passare all'esercizio successivo)

- **Workout avanzato**

Il circuito intermedio è diventato troppo facile? Allora è arrivato il momento di aumentare le ripetizioni e darci dentro, se sei in grado di fare questo workout puoi già ritenerti molto forte e potresti già apprendere movimenti più complessi come muscle up o piegamenti in verticale

- **Workout senza attrezzi**

Questo allenamento può essere eseguito da chiunque indipendentemente dal livello, è stato creato per tutti coloro che al momento non dispongono di attrezzatura come sbarre o parallele.

Volendo potete anche tranquillamente alternare due circuiti (es giorno 1 workout base – giorno 2 workout senza attrezzi)

Al termine di ogni workout puoi eseguire una routine di addominali che trovi a fine guida.

(la routine può essere eseguita anche in giorni diversi dall' allenamento ,ti consigliamo di farla da 1 a 3 volte a settimana) .

Per avere maggiori vantaggi sull'allenamento degli addominali sarebbe meglio variare costantemente gli esercizi, oltre alla routine proposta in questa guida , puoi eseguire uno dei workout che abbiamo preparato per te in questi video :

<https://www.youtube.com/watch?v=18gABeq68zc&list=PLLVQmBwM2fMfeDjCubgKT-PSnhqZXBp0J>

Ti basterà tenere il tuo smartphone di fianco a te e seguire noi durante l'allenamento.

Adesso abbiamo già parlato abbastanza, E' arrivato il momento di allenarsi

