



GRATUITA, COMPLETA, PER TUTTI

---

**GUIDA PER ALLENARSI A CASA**

Allenarsi a Casa per molti è una scelta, per altri una necessità. In questo periodo “pandemico” di COVID-19 un vero e proprio obbligo.

Questa guida l’ho preparata per offrirti spunti interessanti per i tuoi allenamenti, e l’ho pensata **UNISEX**, con alcune ovvie diversificazioni nella scelta degli esercizi.

Perchè il corpo umano di base è uno, vero, e si muove allo stesso modo sia per le donne che per gli uomini, ma alla fine ci sono dei muscoli che fanno più fatica sulle ragazze e dei muscoli più duri da allenare per i ragazzi.

Quindi, focus su pancia e schiena per tutti.

Focus su cosce e glutei per le donne, così come i muscoli delle braccia.

Focus sulle GAMBE per gli uomini, oltre agli esercizi per quel tronco che tanto ci piace tonico e spalle e braccia possenti, forti e resistenti.

## DUE PAROLE SUL CIBO.

Ormai tutti siamo concordi sul fatto che per avere una vita sana, sia indispensabile una corretta alimentazione.

Allora, due idee su cosa mangiare vorrei indicarle subito, senza entrare in merito medico, ma optando per una tipologia di cibi **SALUTARI** e **NUTRIENTI**.

Non conosco le abitudini di tutti, ma più o meno ciò che si mette “in pancia” è noto, soprattutto a chi fa il mio lavoro di Personal Trainer da oltre 15 anni. Io sono Fabrizio Ferri, per chi non mi conoscesse, e senza dilungarmi troppo nel presentarmi, scoprirai chi sono guardando i miei video TUTORIAL che ti saranno guida durante i tuoi allenamenti.

Ma cerchiamo di capire come impostare la giornata per grandi linee.

## DUE PAROLE SUL CIBO.

Intanto togliti di mezzo tutti quei cibi lavorati, come merendine, biscotti ed altre cose simili.

A colazione impara a mangiare frutta, gallette di riso BIO, confettura o marmellate BIO, e magari una buona tisana, piuttosto che una sana spremuta di arance.

Come spuntino, se ne senti il bisogno, opta per una scelta fresca e “vitaminica”, mangiando carote e sedano freschi.

Il pranzo, per praticità, potrai farlo con un piatto unico: una mega insalatona ricca di frutta secca, carni bianche oppure tonno.

LE QUANTITA' QUI NON LE TROVERAI, PERCHE' OGNUNO DI VOI HA NECESSITA' DIVERSE.



## DUE PAROLE SUL CIBO.

Lo spuntino del pomeriggio potrai farlo con 1 frutto, oppure con delle gallette di riso e bresaola.

A cena, dopo una giornata impegnativa e magari un bell'allenamento, potrai scegliere di mangiare una “porzione di proteine” scegliendo tra uova, carne, legumi ed un piattone di verdure.

La cosa più importante è: **SCEGLIERE SEMPRE LA QUALITA'.**

Ma ora andiamo ad allenarci, perchè abbiamo molte cose da fare.

## LET'S START...

E' ora di cominciare, partendo da un lavoro che certamente apprezzerai. Di seguito ho inserito 2 circuiti, **UNISEX**.

Ognuno di questi circuiti è SVOLTO **SENZA ATTREZZI**.

Puoi scegliere se farne uno solo, o magari alternarli.

Vanno svolti **3-4 VOLTE, PRIMA DI PARTIRE CON IL PROGRAMMA**, ti servirà per prendere confidenza con gli Allenamenti a Casa e ridare brio al tuo corpo.

L'intensità del percorso è **AUTO-REGOLABILE**, in quanto potrai gestire le pause come meglio credi. Ovviamente, più GIRI del circuito esegui e più l'allenamento potrà rivelarsi soddisfacente ed efficace.

Non ti rimane che guardarli entrambi, e poi iniziare con la prima sessione!!!

QUESTO VIDEO LO AVRAI GIA' VISTO SU YouTube, è un circuito **UNISEX**  
Clicca PLAY ed allenati con il tuo Personal Trainer: Fabrizio Ferri.

**ALLENARSI  
A CASA  
SENZA  
ATTREZZI**



Sempre da YouTube, sempre WKT FITNESS TV, un altro circuito **UNISEX**  
Clicca PLAY ed allenati con il tuo Personal Trainer: Fabrizio Ferri.

# 15 MINUTE WORKOUT SENZA ATTREZZI



[WKTFITNESS.COM](http://WKTFITNESS.COM)





Insomma, **hai già fatto i primi due CIRCUITI?**

**CREDO DI NO**, perchè stai ancora leggendo. E per fortuna, così posso dirti quante volte farli prima di passare ai programmi di allenamento per LEI e per LUI.

I Circuiti che ti ho appena inserito, sono da intendersi come allenamenti da eseguire almeno 3 volte la settimana. Il primo lo potrai fare anche per 3-4 giri, mentre il secondo sarà sufficiente eseguirlo per un massimo di 3 giri.

Attiverai ogni volta tutti i muscoli, quindi possiamo definire questi percorsi **TOTAL BODY**.

Svolgili con impegno ed attenzione alla tecnica. Esegui alla perfezione gli esercizi, nello stesso modo in cui li vedi fare.

## FINALMENTE, CI SIAMO.

La voglia di fare altri esercizi era già tanta.

Allora partirò subito con il **programma DONNA**.

Fisseremo subito i punti di forza di questa scheda, come preannunciato, puntando forte sulle gambe e le braccia.

Poi, in ordine troverai il **programma UOMO**, con esercizi per gambe e braccia.

In chiusura troverai gli **esercizi più UNISEX** che si conoscano: ADDOMINALI E SCHIENA. Pera avere forza, resistenza e soprattutto COORDINAZIONE.

PONTE GLUTEI GAMBA SINGOLA	3 X 45''	Rec. 45''
SQUAT SUMO	3 X 15	Rec. 45''
FRENCH PRESS CON MANUBRI	3 X 15	Rec. 45''
<u>ALZATE LATERALI</u>	3 X 15	Rec. 45''
AFFONDI CORPO LIBERO	3 X 10	Rec. 45''
SLANCI POSTERIORI CON ELASTICO	3 X 30	Rec. 45''

PUSH UP (Piegamenti)	3 X Max	Rec. 45''
CURL MANUBRI ALTERNATI	3 X 12	Rec. 45''
ALZATE LATERALI	3 X 12	Rec. 45''
TRAZIONI ALLA SBARRA	5 X MAX	Rec. 45''
SQUAT con Manubrio/ Kettlebell	5 X 12	Rec. 45''
FRENCH PRESS con MANUBRI su TAPPETINO	4 X 12	Rec. 45''
AFFONDI con MANUBRI	3 X 10	Rec. 30''



PLANK AVAMBRACCI A  
TERRA

2 X 1'

Rec. 45''

IPEDESTENSIONI PANCIA A  
TERRA, BRACCIA FRONTALI

3 x 15

Rec. 45''

CRUNCH CON TORSIONE

2 X 45''

Rec. 45''

STACCHI CON MANUBRI

4 x 12

Rec. 45''

PLANK LATERALE

2 X 30''

Rec. 45''

PERCORSO DI STRETCHING  
([Guarda il video!](#))

5'

Rec. 45''

Questo programma di allenamento è basato su un modello TOTAL BODY.  
Io l'ho riorganizzato per VOI, rendendolo semplice dinamico e mentalmente piacevole.

Tanti esercizi, semplici, **DA FARE IN CASA.**

Nelle prossime pagine scoprirai COME GESTIRE, nella settimana, i tuoi workout.

Ogni programma GRATUITO su ALLENARSI CASA, è un omaggio che facciamo ai nostri lettori.

Ma se vuoi un percorso personalizzato, scrivi alla mail [info@allenarsiacasa.it](mailto:info@allenarsiacasa.it) oppure a [fabrizio.ferript@gmail.com](mailto:fabrizio.ferript@gmail.com)

**E RICHIEDI LA TUA SESSIONE DI PERSONAL TRAINING ONLINE.**



Come ti stavo dicendo, il programma è un Total Body.

Con un programma dedicato **DONNA** & **UOMO** ed una sessione **UNISEX**.

Nella settimana potrai svolgere il tuo programma (in base al sesso, s'intende) anche 2 volte. Poniamo il caso: Lunedì e Venerdì. Mentre il programma UNISEX lo potrai svolgere il Mercoledì.

Ovviamente, se hai tempo e voglia, potrai svolgere 2 volte entrambi i programmi, scegliendo Lunedì - Martedì e poi Giovedì e Venerdì. Avrai così 4 giorni di allenamento e 3 di riposo.

Se hai dubbio, non esitare a contattare la mail: [info@allenarsiacasa.it](mailto:info@allenarsiacasa.it) per avere chiarimenti o magari consigli.

Un'ultima cosa, in merito alla gestione degli esercizi, è la seguente:

## **AGGIORNA I TUOI RECORD!**

Segna sopra un quaderno i tuoi miglioramenti, in termini di peso, ripetizioni, frequenza cardiaca e Kcal consumate.

Questa guida gratuita, ti permetterà di dare una linea ai tuoi allenamenti, ed iniziare a svolgere con criterio ogni sessione.

Per verificare e monitorare Kcal consumate e Frequenza Cardiaca, personalmente uso un activity tracker come lo [XIAOMI MI BAND 5](#), ad esempio. Ma se già possiedi un tuo Cardiofrequenzimetro o Smartwatch andranno bene lo stesso.

Sul canale [WKT FITNESS TV](#), troverai oltre agli esercizi, anche molte recensioni di prodotti **“FIT-TECH”**, come li chiamo io, dalle quali potrai prendere spunto per un acquisto intelligente senza spendere una fortuna.

Insomma, MONITORARE PER MIGLIORARE deve essere il nostro motto.

Perchè se una cosa non è misurabile, diventa difficile poterla evolvere nel tempo.

**NOI abbiamo FAME di migliorare e AVERE UNA FORMA al TOP.**







# SQUAT CON LO ZAINO



 HOME - WKT FITNESS

# ADDIO BRACCIA MOLLI

## PESI + EMS





# COLAZIONE SANA SPUNTINI FITNESS





# GLUTEI CON ELASTICO



 HOME - WKT FITNESS

Come avrai visto, ti ho inserito un pò di video tutorial che ti saranno molto utili. Allenamenti a corpo libero, allenamenti con elettrostimolatore e tanto altro. In questo modo non avrai scuse, e potrai seguire ed eseguire le tecniche proposte in questa GUIDA GRATUITA.

Ricorda di iscriverti a

**WKT FITNESS TV** e di cliccare sulla 

per non perderti nessun aggiornamento dal mondo del fitness.

Di seguito troverai una serie di attrezzi che potranno esserti molto utili per i tuoi HOME WORKOUT. Elastici, Fitball e tanto altro ancora. Se hai dubbi su cosa sia migliore per te, scrivi tranquillamente a [info@allenarsiacasa.it](mailto:info@allenarsiacasa.it)



Un MUST.  
AVERE UN TAPPETINO IN  
CASA, E' IL BASIC PER  
CHIUNQUE DECIDA DI  
ALLENARSI. SIA DONNE  
CHE UOMINI.

ACQUISTALO CLICCANDO  
SULL'IMMAGINE OPPURE

[QUI](#)





GLI ELASTICI "LOOP BAND"  
OMERIL, UN'OTTIMA  
SCELTA PER DONNE...MA  
ANCHE PER UOMINI.

ACQUISTALI CLICCANDO  
SULL'IMMAGINE OPPURE  
[QUI](#)



GLI ELASTICI A FASCIA, PER  
POTENZIARE, SCIogliere,  
LAVORARE LA POSTURA E  
MIGLIORARE LA  
COORDINAZIONE.

ACQUISTALI CLICCANDO  
SULL'IMMAGINE OPPURE

[QUI](#)



PER ALLENARTI AL MEGLIO POTRAI ALLESTIRE UNA PICCOLA HOME GYM CON ATTREZZI MIRATI E ADATTI AGLI ALLENAMENTI PROPOSTI IN QUESTA GUIDA.

Potrai acquistare il [KIT PESI](#) cliccando sull'immagine o direttamente a [questo link](#).



OPPURE SCEGLI QUESTI, CON IMPUGNATURA ANTISCIVOLO E RIVESTIMENTO IN GOMME. LA POSSIBILITA' DI AVERE MANUBRI E BILANCIERE, COMODO PER OGNI ALLENAMENTO.

Potrai acquistarli cliccando sull'immagine o direttamente a [questo link](#).





MANUBRI PER DONNE,  
CON CARICO FINO A 2Kg.  
Per manubri più impegnativi  
consiglio quelli precedenti.

ACQUISTALI CLICCANDO  
SULL'IMMAGINE OPPURE

[QUI](#)



LA PANCA E' IL SECONDO ACQUISTO DA FARE, OPTANDO PER UN MODELLO COMPLETAMENTE COMPATTO E PRATICO DA RIPORRE IN UN ARMADIO.

INOLTRE, HA GLI ELASTICI INTEGRATI OTTIMI PER RISCALDARSI (SE GIA' IN FORMA) OPPURE PERFETTI PER I NEOFITI CHE VOGLIONO MIGLIORARE LA TECNICA.

A MENO DI 100€ POTRAI ACQUISTARLA DIRETTAMENTE [QUI](#), oppure cliccando sull'immagine.



PER CHI VUOLE COMINCIARE con  
un budget da 690€



MOLTA SCELTA E MOLTA QUALITA'  
con meno di 1000€





**SCOPRI I NOSTRI PROGRAMMI GRATUITI ONLINE,  
CLICCA QUI SOTTO**



# TUTTO IL MATERIALE E' COPERTO DA COPYRIGHT

*Tutte le informazioni in queste slide sono di proprietà esclusiva di [www.allenarsiacasa.it](http://www.allenarsiacasa.it),  
NON DIVULGARE QUESTE SLIDE a meno di aver ricevuto un permesso scritto.*

*Potrai richiedere questo permesso a [info@allenarsiacasa.it](mailto:info@allenarsiacasa.it)*

*WKT FITNESS, WKT FITNESS TV e ALLENARSI A CASA sono domini di proprietà di Fabrizio Ferri  
e non possono essere utilizzati senza AUTORIZZAZIONE.*

*Avvertenze: le informazioni contenute in questi video/articolo/programma non intendono sostituirsi in nessun modo a parere medico o di altri specialisti. L'autore declina ogni responsabilità di effetti o di conseguenze risultanti dall'uso di tali informazioni e dalla loro messa in pratica. L'allenamento con sovraccarichi, a corpo libero, con i kettlebell, con il trx, e con altri attrezzi può causare infortuni, si consiglia pertanto di prestare la massima attenzione e di eseguire esercizi e metodologie adatte al proprio livello di forma. Consultare il proprio medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare.*

