30 GIORNI

Gambe e Glutei

SETTIMANA 1	GIORNO 1 _____ 2 serie da 10 ripetizioni *10 minuti* firma_____	GIORNO 2 _____ 2 serie da 10 ripetizioni *10 minuti* firma_____	GIORNO 3 _____ 2 serie da 10 ripetizioni *10 minuti* firma_____	GIORNO 4 _____ 2 serie da 10 ripetizioni *10 minuti* firma_____	GIORNO 5 _____ 2 serie da 10 ripetizioni *10 minuti* firma_____	GIORNO 6 _____ 2 serie da 10 ripetizioni *10 minuti* firma_____	GIORNO 7 _____ firma_____
SETTIMANA 2	GIORNO 8 _____ 3 serie da 10 ripetizioni *15 minuti* firma_____	GIORNO 9 _____ 3 serie da 10 ripetizioni *15 minuti* firma_____	GIORNO 10 _____ 3 serie da 10 ripetizioni *15 minuti* firma_____	GIORNO 11_____ 3 serie da 10 ripetizioni *15 minuti* firma_____	GIORNO 12 _____ 3 serie da 10 ripetizioni *15 minuti* firma_____	GIORNO 13 _____ 3 serie da 10 ripetizioni *15 minuti* firma_____	GIORNO 14_____ firma_____
SETTIMANA 3	GIORNO 15 _____ 2 serie da 15 ripetizioni *14 minuti* firma_____	GIORNO 16_____ 2 serie da 15 ripetizioni *14 minuti* firma_____	GIORNO 17 _____ 2 serie da 15 ripetizioni *14 minuti* firma_____	GIORNO 18 _____ 2 serie da 15 ripetizioni *14 minuti* firma_____	GIORNO 19 _____ 2 serie da 15 ripetizioni *14 minuti* firma_____	GIORNO 20 _____ 2 serie da 15 ripetizioni *14 minuti* firma_____	GIORNO 21 _____ firma_____
SETTIMANA 4	GIORNO 22_____ 3 serie da 15 ripetizioni *21 minuti* firma_____	GIORNO 23 _____ 3 serie da 15 ripetizioni *21 minuti*	GIORNO 24 _____ 3 serie da 15 ripetizioni *21 minuti*	GIORNO 25 _____ 3 serie da 15 ripetizioni *21 minuti* firma_____	GIORNO 26 _____ 3 serie da 15 ripetizioni *21 minuti* firma_____	GIORNO 27 _____ 3 serie da 15 ripetizioni *21 minuti* firma_____	GIORNO 28 _____ firma_____

#30bumbum

vertige.it | poledanceitaly.com ♥ beelieveactivewear.com

30 GIORNI
Gambe e Glutei

SQUAT
1

SQUAT CON ALZATE GAMBE FRONTALI
2

SQUAT CON ALZATE GAMBE LATERALI
3

AFFONDI
4

AFFONDI LATERALI
5

GAMBE SLANCI FRONTALI
6

CIRCONDUZIONE GAMBA verso l'esterno
7

#30bumbum

CIRCONDUZIONE GAMBA verso l'interno
8