



DIVENTA INARRESTABILE

—
CHALLENGE DA 12 SETTIMANE

DIVENTA INARRESTABILE

TI PRESENTIAMO IL PROGRAMMA NTC CHALLENGE DA 12 SETTIMANE, UNA SERIE PROGRESSIVA DI ALLENAMENTI MESSI A PUNTO DAI MASTER TRAINER NIKE PER AIUTARTI A INCREMENTARE LA TUA VELOCITÀ.

MESE 1 FORZA E RESISTENZA

Getta le basi per un corpo perfetto, rafforzando gli addominali e ottimizzando la resistenza.

MESE 2 FLESSIBILITÀ

Concentrandoti sulla libertà di movimento, donerai al tuo corpo un'incredibile potenza e la capacità di muoversi a ritmi sempre più sostenuti.

MESE 3 VELOCITÀ

Questo mese è dedicato alla velocità. Con un allenamento a intervalli ad alta intensità, diventerai davvero inarrestabile.



DESIGNED BY NIKE, POWERED BY FRIENDS

STAI PER AFFRONTARE UNA NUOVA SFIDA FITNESS DELLA DURATA DI 12 SETTIMANE CHE MIRA A INCREMENTARE FORZA, FLESSIBILITÀ E VELOCITÀ. QUESTA SARÀ LA TUA GUIDA. VUOI QUALCOSA DI PIÙ SPECIFICO PER LE TUE ESIGENZE? NELLA SEZIONE FINALE SCOPRIRAI COME STILARE PROGRAMMI DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATI SULLA BASE DEI 4 ELEMENTI CARDINE DEI NOSTRI WORKOUT.

HAI L'APP NTC? COMINCIAMO SUBITO!

MESE

01

PIÙ SEI FORTE, PIÙ SEI VELOCE

LA FORZA È ALLA BASE DI TUTTE LE ABILITÀ FISICHE, COMPRESI COORDINAZIONE ED EQUILIBRIO: AIUTA A TONIFICARE IL CORPO, MIGLIORARE LA POSTURA E AUMENTARE LA VELOCITÀ. GLI ESERCIZI DI QUESTA SEZIONE SONO FINALIZZATI AD ACCRESCERE LA TUA FORZA E CONSENTIRTI UNA MAGGIORE LIBERTÀ DI MOVIMENTO, RENDENDOTI PIÙ VELOCE.

FORZA E RESISTENZA

CON MARIE PURVIS



SETTIMANA 1

LUNEDÌ
6 LUGLIO



IL TUO ALLENAMENTO

ALLENAMENTO NTC
Ali Krieger -
Summer Strong
Allenamenti mirati

CONSIGLI DEI TRAINER

Gli allenamenti per la resistenza si basano su esercizi che sviluppano la forza. Un'ottima partenza per il programma NTC Challenge.

HAI FINITO?

Seleziona la casella per contrassegnare un'altra giornata conclusa.

MARTEDÌ
7 LUGLIO



#TRAIINTUESDAY
Marie Purvis -
Ready, Set, Zoom
Allenamenti mirati

Pronta per qualcosa di nuovo? È il momento di dedicarsi agli esercizi metabolici e per gli addominali.

MERCOLEDÌ
8 LUGLIO



CORSA/CAMMINATA
25 minuti di corsa/
camminata

Dovresti muoverti a un ritmo che ti consenta di parlare, ma non di cantare.

GIOVEDÌ
9 LUGLIO



THROWDOWN
Shawn Johnson -
Guida completa allo
Stretching
Allenamenti mirati

Challenge Throwdown:
Hollow body per
45 secondi

Solo un rapido suggerimento per la posizione "hollow body": piega le gambe a 45 gradi.

VENERDÌ
10 LUGLIO



ALLENAMENTO NTC
Gracie Gold -
Allenamento Core
Confidence
Allenamenti mirati

Venerdì: velocità. Prima della pausa week-end, completa questo rapidissimo allenamento da 7 minuti.

SABATO
11 LUGLIO



CORSA
A intervalli per 16 minuti

60 secondi di corsa veloce alternati a 60 secondi di recupero. Pensa a ogni intervallo di 60 secondi come a una fase in un percorso di andata e ritorno. Corri velocemente per 60 secondi, quindi recupera nel punto in cui sei arrivata. Terminato il recupero, cerca di tornare di corsa al punto di partenza in 60 secondi, o meno.

DOMENICA
12 LUGLIO



GIORNO LIBERO

SETTIMANA 2

LUNEDÌ
13 LUGLIO



IL TUO ALLENAMENTO

ALLENAMENTO NTC
Glutei definiti
Allenamenti mirati

CONSIGLI DEI TRAINER

Con il passaggio alla seconda settimana, gli allenamenti dovrebbero sembrarti più abbordabili.

HAI FINITO?

Seleziona la casella per contrassegnare un'altra giornata conclusa.

MARTEDÌ
14 LUGLIO



#TRAIINTUESDAY
Marie Purvis -
Ready, Set, Zoom
Allenamenti mirati

MERCOLEDÌ
15 LUGLIO



CORSA/CAMMINATA
1,6km (1 mile)
cronometrati

Cronometrati per monitorare i tuoi progressi nel corso delle 12 settimane previste dal programma. Rimarrai piacevolmente sorpresa.

GIOVEDÌ
16 LUGLIO



THROWDOWN
Sweat and Shape
Suda e Definisci
Dimagrisci >
Principante

Challenge Throwdown:
mountain climber per
60 secondi

30 minuti di allenamento completo per tutto il corpo ti aiuteranno a migliorare considerevolmente la forza.

VENERDÌ
17 LUGLIO



ALLENAMENTO NTC
Traci Copeland -
Vinyassa Rush Studio
Allenamenti mirati

Recupero attivo.

SABATO
18 LUGLIO



CORSA
A intervalli per
12 minuti

Corsa veloce per 2 minuti. Corri per 60 secondi più velocemente possibile, per 4 ripetizioni. Cerca di sentire la differenza in termini di velocità e sforzo tra i ritmi più o meno sostenuti a cui riesci a correre.

DOMENICA
19 LUGLIO



GIORNO LIBERO

Mantieniti attiva nei giorni di recupero, ad esempio con un'esecuzione o una sessione di yoga.

FORZA E RESISTENZA

CON KIRSTY GODSO



SETTIMANA 3

	LUNEDÌ 20 LUGLIO	MARTEDÌ 21 LUGLIO	MERCOLEDÌ 22 LUGLIO	GIOVEDÌ 23 LUGLIO	VENERDÌ 24 LUGLIO	SABATO 25 LUGLIO	DOMENICA 26 LUGLIO
IL TUO ALLENAMENTO	ALLENAMENTO NTC Braccia definite <i>Allenamenti mirati</i>	#TRAITUESDAY Kirsty Godso - Zoom Fast <i>Allenamenti mirati</i>	CORSA A intervalli per 9 minuti	THROWDOWN Marie Purvis - Ready, Set, Zoom <i>Allenamenti mirati</i>	GIORNO LIBERO	CORSA 30 minuti di corsa/ camminata	GIORNO LIBERO
CONSIGLI DEI TRAINER	L'imperativo di oggi è: braccia in forma! È il momento di rafforzare la parte superiore del corpo.	Nuova settimana, nuovo trainer. Ora ci concentreremo su velocità e agilità.	5 intervalli da 30 secondi, con 1-2 minuti di camminata di recupero al termine di ogni serie da 5. 3 ripetizioni.	Sfida te stessa. Quante sforbiate riesci a fare in 60 secondi?		Dovresti procedere a un ritmo che ti consenta di parlare, ma non di cantare. Cerca di aumentare leggermente la velocità rispetto alla tua corsa precedente.	
HAI FINITO? Seleziona la casella per contrassegnare un'altra giornata conclusa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SETTIMANA 4

	LUNEDÌ 27 LUGLIO	MARTEDÌ 28 LUGLIO	MERCOLEDÌ 29 LUGLIO	GIOVEDÌ 30 LUGLIO	VENERDÌ 31 LUGLIO	SABATO 1 AGOSTO	DOMENICA 2 AGOSTO
IL TUO ALLENAMENTO	ALLENAMENTO NTC Ali Krieger - Summer Strong <i>Allenamenti mirati</i>	#TRAITUESDAY Kirsty Godso - Zoom Fast <i>Allenamenti mirati</i>	ALLENAMENTO NTC Leah Kim - Dynamic Yoga <i>Allenamenti mirati</i>	THROWDOWN NTC Crew Workout Circuit Breaker <i>Allenamenti mirati</i>	CORSA Sessione su pista Fartlek per 11 minuti	ALLENAMENTO NTC Shawn Johnson - Guida Completa Allo Stretching <i>Allenamenti mirati</i>	GIORNO LIBERO
CONSIGLI DEI TRAINER	Questo è un allenamento per la resistenza basato su esercizi che sviluppano la forza.	Questi esercizi li conosci già. È la seconda volta che li fai, quindi cerca di superare i tuoi limiti.	L'allenamento di martedì è stato durissimo, oggi facciamo un po' di stretching.	Cerca di mantenere la posizione "hollow body" per 60 secondi!	"Fartlek" è un termine svedese che significa "gioco di velocità". Ed è appunto sulla velocità che si concentra questa sessione. 60 secondi di corsa sostenuta, 60 secondi di corsa leggera. 2 ripetizioni. 30 secondi di corsa sostenuta, 60 secondi di corsa leggera. 2 ripetizioni. 60 secondi di corsa sostenuta, 60 secondi di corsa leggera. 2 ripetizioni.		Rilassati e prenditi cura di te. Usa questa giornata di tranquillità per prepararti ad affrontare al meglio la prossima settimana. Buon cibo, bagni ghiacciati, stretching.
HAI FINITO? Seleziona la casella per contrassegnare un'altra giornata conclusa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MESE

02

DIVENTA PIÙ FLESSIBILE

PER MIGLIORARE LA VELOCITÀ, È NECESSARIO AUMENTARE LA LIBERTÀ DI MOVIMENTO. QUANTO PIÙ LIBERAMENTE RUSCIRAI A MUOVERTI, TANTO PIÙ ACCRESCERAI LA TUA POTENZA E LA TUA VELOCITÀ.

FLESSIBILITÀ CON ALEX HIPWELL



SETTIMANA 5

	LUNEDÌ 3 AGOSTO	MARTEDÌ 4 AGOSTO	MERCOLEDÌ 5 AGOSTO	GIOVEDÌ 6 AGOSTO	VENERDÌ 7 AGOSTO	SABATO 8 AGOSTO	DOMENICA 9 AGOSTO
IL TUO ALLENAMENTO	ALLENAMENTO NTC Christen Press - Goal Getter <i>Allenamenti mirati</i>	#TRAINTUESDAY Alex Hipwell - Barre Strength <i>Allenamenti mirati</i>	CORSA A intervalli per 8 minuti	THROWDOWN Kirsty Godso - Zoom Fast <i>Allenamenti mirati</i> Challenge Throwdown: posizione di plank per 60 secondi	ALLENAMENTO NTC Gracie Gold - Allenamento Core Confidence <i>Allenamenti mirati</i> Shawn Johnson - Guida Completa Allo Stretching <i>Allenamenti mirati</i>	CORSA 1,6km (1 mile) cronometrati	GIORNO DI RECUPERO
CONSIGLI DEI TRAINER		Complimenti! Il primo mese è terminato. Non fermarti ora. Continua a spingere.	Atteniti alla seguente tempistica. Quanto più breve è il tempo, tanto più veloce dovrebbe essere la corsa: 30 secondi, 60 secondi, 90 secondi, 2 minuti, 90 secondi, 60 secondi, 30 secondi. Recupera per un intervallo pari alla durata della corsa al termine di ogni serie.	È la terza volta che ripeti questo allenamento: man mano che gli esercizi diventano più facili da eseguire, dovresti sentire i progressi. Cerca di superare i tuoi limiti spingendoti fin dove riesci. Prova ad aggiungere una palla medica o qualche salto extra.		Questa è la seconda volta che cronometri il tempo impiegato a percorrere 1,6 km (1 mile). Come ti sembra il nuovo risultato? Dovresti notare un miglioramento rispetto alla volta precedente.	
HAI FINITO? Seleziona la casella per contrassegnare un'altra giornata conclusa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SETTIMANA 6

	LUNEDÌ 10 AGOSTO	MARTEDÌ 11 AGOSTO	MERCOLEDÌ 12 AGOSTO	GIOVEDÌ 13 AGOSTO	VENERDÌ 14 AGOSTO	SABATO 15 AGOSTO	DOMENICA 16 AGOSTO
IL TUO ALLENAMENTO	ALLENAMENTO NTC NTC Crew - Workout Tabata Toned <i>Allenamenti mirati</i>	#TRAINTUESDAY Alex Hipwell - Barre Strength <i>Allenamenti mirati</i>	CORSA 3-5 km di corsa.	THROWDOWN Marie Purvis - Ready, Set, Zoom <i>Allenamenti mirati</i> Spalle modellate <i>Allenamenti mirati</i> Challenge Throwdown: mountain climber per 60 secondi	ALLENAMENTO NTC Traci Copeland - Vinyasa Rush Studio <i>Allenamenti mirati</i>	CORSA 35 minuti di corsa/ camminata	GIORNO LIBERO
CONSIGLI DEI TRAINER		Migliorare la flessibilità e la mobilità è essenziale per qualsiasi programma di allenamento, tienilo sempre presente.	Corri per circa 1,5 - 2,5 km, quindi cerca di aumentare la velocità al ritorno. Nella prima metà della corsa procedi al tuo ritmo abituale. Tornando indietro al punto di partenza, sfodera la tua grinta e divertiti. Vedi che velocità riesci a raggiungere.	Riesci a battere il tuo record su 60 secondi?		Cerca di mantenere un ritmo agevole.	Prenditi una giornata per sperimentare qualcosa di completamente nuovo. In questo modo darai al tuo corpo una sferzata di energia, evitando la routine.
HAI FINITO? Seleziona la casella per contrassegnare un altro giorno concluso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FLESSIBILITÀ CON TRACI COPELAND



SETTIMANA 7

	LUNEDÌ 17 AGOSTO	MARTEDÌ 18 AGOSTO	MERCOLEDÌ 19 AGOSTO	GIOVEDÌ 20 AGOSTO	VENERDÌ 21 AGOSTO	SABATO 22 AGOSTO	DOMENICA 23 AGOSTO
IL TUO ALLENAMENTO	ALLENAMENTO NTC Kirsty Godso - Zoom Fast <i>Allenamenti mirati</i>	#TRAITUESDAY Traci Copeland - Reach and Recharge <i>Allenamenti mirati</i>	CORSA A intervalli per 12 minuti	THROWDOWN Fearless Crew - Total Body Burn <i>Allenamenti mirati</i>	ALLENAMENTO NTC Leah Kim - Dynamic Yoga <i>Allenamenti mirati</i>	CORSA 1,6 km (1 mile) cronometrati	GIORNO LIBERO
CONSIGLI DEI TRAINER	È il momento di aumentare ancora l'intensità, diamoci dentro!	Nuovo trainer, nuovo allenamento. E ora diamo una scossa al corpo con qualcosa di nuovo!	Corri per 2 minuti a un ritmo costante, quindi per 60 secondi a velocità elevata. 4 ripetizioni.	Riesci a battere il tuo record precedente?		È la terza volta che cronometri il tempo impiegato a percorrere 1,6 km (1 mile) A questo punto il risultato dovrebbe essere piuttosto soddisfacente.	Mettiti comoda e rilassati.
HAI FINITO? Seleziona la casella per contrassegnare un'altra giornata conclusa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SETTIMANA 8

	LUNEDÌ 24 AGOSTO	MARTEDÌ 25 AGOSTO	MERCOLEDÌ 26 AGOSTO	GIOVEDÌ 27 AGOSTO	VENERDÌ 28 AGOSTO	SABATO 29 AGOSTO	DOMENICA 30 AGOSTO
IL TUO ALLENAMENTO	ALLENAMENTO NTC NTC Crew - Tabata Toned <i>Allenamenti mirati</i>	#TRAITUESDAY Traci Copeland - Reach and Recharge <i>Allenamenti mirati</i>	CORSA Sessione in pista 4 x 400 m	THROWDOWN Cardio Killer <i>Allenamenti mirati</i>	CORSA Julie Mancuso - Forza E Allungamento <i>Allenamenti mirati</i>	GIORNO LIBERO	GIORNO LIBERO
CONSIGLI DEI TRAINER		Secondo round per questo allenamento. Metticela tutta e sforzati al massimo per migliorare le tue prestazioni.	Qual è il tuo ritmo obiettivo per 1,6 km? Dividilo per 4, quindi cerca di mantenerlo per ogni 400 m in pista. Riposati per 90 secondi al termine di ogni 400 m percorsi.	Allenamento ad alta intensità oggi: dacci dentro, suda e trasforma il tuo corpo. Comincia con la posizione "hollow body" da tenere per 60 secondi.			
HAI FINITO? Seleziona la casella per contrassegnare un'altra giornata conclusa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MESE

03

FAST IS FURIOUS

PRONTA A SPINGERE SULL'ACCELERATORE? OTTIMO.
CAMBIAMO MARCIA. QUESTO MESE AUMENTIAMO LA
VELOCITÀ. QUESTI ALLENAMENTI RAPIDI ED EFFICIENTI
SONO STUDIATI PER AIUTARTI A MIGLIORARE LA VELOCITÀ.

TROVA LA VELOCITÀ CON FLOR BECKMANN



SETTIMANA 9

	LUNEDÌ 31 AGOSTO	MARTEDÌ 1 SETTEMBRE	MERCOLEDÌ 2 SETTEMBRE	GIOVEDÌ 3 SETTEMBRE	VENERDÌ 4 SETTEMBRE	SABATO 5 SETTEMBRE	DOMENICA 6 SETTEMBRE
IL TUO ALLENAMENTO	ALLENAMENTO NTC Alex Hipwell - Barre Strength <i>Allenamenti mirati</i>	#TRAINTUESDAY Flor Beckmann - Quick HIT <i>Allenamenti mirati</i>	CORSA Sessione in pista 8 x 200 m	THROWDOWN Traci Copeland - Reach and Recharge <i>Allenamenti mirati</i>	CORSA 3 km cronometrati	GIORNO LIBERO	CORSA/CAMMINATA 35 min di corsa/camminata
CONSIGLI DEI TRAINER		Ultimo mese della sfida fitness in 12 settimane. È il momento di dare il massimo!	Stai migliorando la velocità? Dai il massimo e mettiti alla prova correndo ogni intervallo di 200 m con un ritmo più veloce rispetto al tuo tempo obiettivo. Recupera per 60 sec dopo ogni parziale da 200 m.	Per quanto riesci a restare in posizione di plank?	I chilometri aumentano. Non dimenticare di trovare il ritmo giusto. Prova a correre 1,6 km (1 mile) all'80% dello sforzo massimo in modo da portare a termine i 3 km (2 mile) completi.		Prova a percorrere una distanza superiore rispetto alla tua ultima camminata/corsa da 35 min.
HAI FINITO? Seleziona la casella per contrassegnare un altro giorno concluso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SETTIMANA 10

	LUNEDÌ 7 SETTEMBRE	MARTEDÌ 8 SETTEMBRE	MERCOLEDÌ 9 SETTEMBRE	GIOVEDÌ 10 SETTEMBRE	VENERDÌ 11 SETTEMBRE	SABATO 12 SETTEMBRE	DOMENICA 13 SETTEMBRE
IL TUO ALLENAMENTO	ALLENAMENTO NTC Joselynn Boschen - Alpha Abs <i>Allenamenti mirati</i>	#TRAINTUESDAY Flor Beckmann - Quick HIT <i>Allenamenti mirati</i>	GIORNO LIBERO	THROWDOWN Kirsty Godso - Zoom Fast <i>Allenamenti mirati</i>	CORSA Sessione su pista Fartlek per 11 minuti	ALLENAMENTO NTC Traci Copeland - Reach and Recharge <i>Allenamenti mirati</i>	GIORNO LIBERO
CONSIGLI DEI TRAINER	Gabby Douglas - Allineamento perfetto <i>Allenamenti mirati</i>	Questo allenamento è studiato per incrementare la potenza.		Challenge Throwdown: mountain climber per 75 sec	Dovresti sentirti più veloce e più forte a livello addominale.	È di nuovo il momento del fartlek. 60 secondi di corsa sostenuta, 60 secondi di corsa leggera. 2 ripetizioni. 30 secondi di corsa sostenuta, 60 secondi di corsa leggera. 2 ripetizioni. 60 secondi di corsa sostenuta, 60 secondi di corsa leggera. 2 ripetizioni.	
HAI FINITO? Seleziona la casella per contrassegnare un altro giorno concluso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VELOCITÀ CON UTAH LEE



SETTIMANA 11

	LUNEDÌ 14 SETTEMBRE	MARTEDÌ 15 SETTEMBRE	MERCOLEDÌ 16 SETTEMBRE	GIOVEDÌ 17 SETTEMBRE	VENERDÌ 18 SETTEMBRE	SABATO 19 SETTEMBRE	DOMENICA 20 SETTEMBRE
IL TUO ALLENAMENTO	ALLENAMENTO NTC Alex Hipwell - Barre Strength <i>Allenamenti mirati</i>	#TRAITUESDAY Utah Lee - Cardio Hustle <i>Allenamenti mirati</i>	CORSA Sessione in pista 800 m, 400 m, 200 m	THROWDOWN Leah Kim - Dynamic Yoga <i>Allenamenti mirati</i>	CORSA 3 km cronometrati	ALLENAMENTO NTC Marie Purvis - Ready, Set, Zoom <i>Allenamenti mirati</i>	GIORNO LIBERO
CONSIGLI DEI TRAINER		Questo allenamento ti aiuterà a sviluppare esplosività e potenza.	È il momento di riunire tutto in un unico allenamento. Gli 800 m devono essere veloci, ma costanti. Un ritmo che puoi mantenere per 5 km. I 400 m devono essere più veloci, un ritmo che puoi tenere per 1,6 km. I 200 m sono i più veloci, un ritmo esplosivo ma che riesci a controllare.	Una nuova sfida per il Challenge Throwdown. Scopri quante volte riesci a toccarti le spalle mentre sei in posizione di plank.	Devi correre 3 km oggi. Sarai molto più veloce.		È il momento di recuperare e prepararti per la settimana prossima. Oggi dedicati a un recupero attivo.
HAI FINITO? Seleziona la casella per contrassegnare un altro giorno concluso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SETTIMANA 12

	LUNEDÌ 21 SETTEMBRE	MARTEDÌ 22 SETTEMBRE	MERCOLEDÌ 23 SETTEMBRE	GIOVEDÌ 24 SETTEMBRE	VENERDÌ 25 SETTEMBRE	SABATO 26 SETTEMBRE	DOMENICA 27 SETTEMBRE
IL TUO ALLENAMENTO	GIORNO LIBERO	#TRAITUESDAY Utah Lee - Cardio Hustle <i>Allenamenti mirati</i>	CORSA/CAMMINATA 3 km di corsa/ camminata	THROWDOWN Leah Kim - Allenamento Yoga a Energia solare <i>Allenamenti mirati</i>	ALLENAMENTO NTC Julia Mancuso - Forza e allungamento <i>Allenamenti mirati</i>	GIORNO LIBERO	GIORNO LIBERO
CONSIGLI DEI TRAINER		Ultima settimana. Supera i tuoi limiti con questo potente allenamento.	Recupero attivo.	Scopri quanto riesci ad abbassare braccia e gambe mantenendo l'addome contratto.			
HAI FINITO? Seleziona la casella per contrassegnare un altro giorno concluso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CREA LA TUA SFIDA PERSONALE

NON TI INTERESSA SEGUIRE UN PROGRAMMA FISSO? NESSUN PROBLEMA. IN QUESTA SEZIONE, PUOI CREARE LA TUA SFIDA PERSONALE E OTTENERE IL MASSIMO DALLA TUA ROUTINE GIORNALIERA. IL TUO ALLENAMENTO, A MODO TUO.



CREA LA TUA SFIDA NTC

CREARE LA TUA SFIDA È SEMPLICE. DEVI SEMPLICEMENTE UTILIZZARE UNA COMBINAZIONE DI QUESTI QUATTRO PILASTRI COME BASE. CHE TU DESIDERI MIGLIORARE LA FORZA O LA RESISTENZA O INCREMENTARE LA FLESSIBILITÀ, QUESTO È IL POSTO GIUSTO PER METTERTI ALLA PROVA E CREARE IL TUO ALLENAMENTO, A MODO TUO.

FORZA

ESERCIZI IMPEGNATIVI SULLA RESISTENZA PER INCREMENTARE LA MASSA MUSCOLARE MAGRA E MIGLIORARE LA FORZA

METABOLICO

INTERVALLI CARDIO ALTERNATI AD ALTA E BASSA INTENSITÀ PER RIDURRE IL GRASSO CORPOREO E MIGLIORARE LA CAPACITÀ ANAEROBICA

STRETCHING

ESERCIZI MIRATI ALLA FLESSIBILITÀ PER MIGLIORARE IL MOVIMENTO, RIDURRE LA TENSIONE MUSCOLARE E ACCELERARE IL RECUPERO

RESISTENZA

ATTIVITÀ CARDIO A RITMO COSTANTE PER MIGLIORARE LA CAPACITÀ AEROBICA

LE REGOLE BASE

1. NON FARE MAI ALLENAMENTI HIT (AD ALTA INTENSITÀ) CONSECUTIVI
2. NON UTILIZZARE I PESI PER 2 GIORNI CONSECUTIVI
3. NON PRATICARE PER PIÙ DI 3 GIORNI ATTIVITÀ MODERATA O INTENSA SENZA RIPOSO
4. ATTIVITÀ A BASSA INTENSITÀ COME LO STRETCHING, IL FOAM ROLLER, LA BICICLETTA A RITMO CONTENUTO O UNA CAMMINATA A PASSO VELOCE POSSONO ESSERE UTILIZZATE NEI GIORNI LIBERI COME "RECUPERO ATTIVO"
5. MINIMO 3 E MASSIMO 6 GIORNI DI ATTIVITÀ ALLA SETTIMANA
6. NON INCREMENTARE MAI LE ATTIVITÀ PIÙ IMPEGNATIVE DI OLTRE IL 10% ALLA SETTIMANA
7. MIGLIORANDO, PUOI INCREMENTARE L'INTENSITÀ, LA DURATA O IL NUMERO DI SESSIONI A SETTIMANA, MA SOLO UNO DI QUESTI ASPETTI ALLA VOLTA.

PRINCIPIANTE

SE SEI ALL'INIZIO, BENVENUTA. IL PERCORSO PER MIGLIORARTI INIZIA QUI. PER INIZIARE, DAI UN'OCCHIATA AI NOSTRI CONSIGLI PER PILASTRO E PER SETTIMANA.

TUTTI SONO STATI PRINCIPIANTI ALL'INIZIO.

FORZA	METABOLICO	STRETCHING	RESISTENZA
Scegli tra i seguenti allenamenti dall'app NTC:	Scegli tra i seguenti allenamenti dall'app NTC:	Scegli tra i seguenti allenamenti dall'app NTC:	Un giorno libero per correre, camminare oppure scegliere una delle seguenti attività.
GAMBE PIU' SNELLE, <i>ALLENAMENTI MIRATI</i>	SKYLAR DIGGINS - ZOOM IN FIVE, <i>ALLENAMENTI MIRATI</i>	RISCALDAMENTO TOTAL BODY, <i>ALLENAMENTI MIRATI</i>	CORSA/CAMMINATA PER 20 MIN
GLUTEI DEFINITI, <i>ALLENAMENTI MIRATI</i>	NTC CREW - CIRCUIT BREAKER, <i>ALLENAMENTI MIRATI</i>	TOTAL BODY DEFATICAMENTO TOTAL BODY, <i>ALLENAMENTI MIRATI</i>	BICICLETTA PER 20 MIN
BUTT BUSTER, <i>ALLENAMENTI MIRATI</i>	FEARLESS CREW TOTAL BODY BURN, <i>ALLENAMENTI MIRATI</i>	SHAWN JOHNSON, GUIDA COMPLETA ALLO STRETCHING, <i>ALLENAMENTI MIRATI</i>	NUOTO PER 20 MIN
SWEAT & SHAPE, <i>DIMAGRISCI > PRINCIPIANTE</i>	CARDIO BURST, <i>ALLENAMENTI MIRATI</i>		ELLITTICA PER 20 MIN

SETTIMANA DI PROVA

Se ti alleni in questo modo, puoi ottenere i risultati desiderati rapidamente. Puoi creare liberamente l'allenamento che desideri ma ricorda sempre di attenerci ai quattro pilastri iniziali.



INTERMEDIO

A QUESTO LIVELLO, L'INTENSITÀ SALE. DI SEGUITO, TI PROPONIAMO UNA SELEZIONE DI CONSIGLI DI ALLENAMENTO PER PILASTRO PER SETTIMANA PER CONSENTIRTI DI MIGLIORARE LA FORMA E PASSARE AL LIVELLO SUCCESSIVO.

SE TI SENTI MESSA ALLA PROVA, VUOL DIRE CHE STAI FACENDO TUTTO BENE.

FORZA	METABOLICO	STRETCHING	RESISTENZA
Scegli tra i seguenti allenamenti dall'app NTC:	Scegli tra i seguenti allenamenti dall'app NTC:	Scegli tra i seguenti allenamenti dall'app NTC:	Un giorno libero per correre, camminare oppure scegliere una delle seguenti attività.
ALI KRIEGER - SUMMER STRONG, ALLENAMENTI MIRATI	CARLI LLOYD - METABOLIC KICK HIT, ALLENAMENTI MIRATI	SHAWN JOHNSON, GUIDA COMPLETA ALLO STRETCHING, ALLENAMENTI MIRATI	CORSA/CAMMINATA PER 30 MIN
SQUAT PARTY, POTENZA > INTERMEDIO	CHRISTEN PRESS - GOAL GETTER, ALLENAMENTI MIRATI	TRACI COPELAND - YINYASA RUSH STUDIO, ALLENAMENTI MIRATI	BICICLETTA PER 30 MIN
PERFECT SCORE, POTENZA > INTERMEDIO	THE SHEDDER, DIMAGRISCI > INTERMEDIO	LEAH KIM - DYNAMIC YOGA, ALLENAMENTI MIRATI	NUOTO PER 30 MIN
TOWER OF POWER, POTENZA > INTERMEDIO	SLIM EFFECT, DIMAGRISCI > INTERMEDIO	LEAH KIM - ADVANCED YOGA, TONIFICA > AVANZATO	ELLITTICA PER 30 MIN

SETTIMANA DI PROVA

Parti da questo esempio per strutturare il tuo allenamento settimanale e ottenere i migliori risultati possibili. Sentiti libera di cambiare l'ordine a tuo piacimento, ma ricorda sempre di attenerci ai quattro pilastri fondamentali.



AVANZATO

È IL MOMENTO DI FARE SUL SERIO. PER TUTTE LE ATLETE DI LIVELLO AVANZATO, ABBIAMO CREATO UN PIANO DI ALLENAMENTO CONSIGLIATO PER PILASTRO, PER SETTIMANA.

TI PIACE SUDARE. VIVI PER ALLENARTI.

FORZA	METABOLICO	STRETCHING	RESISTENZA
Scegli tra i seguenti allenamenti dall'app NTC:	Scegli tra i seguenti allenamenti dall'app NTC:	Scegli tra i seguenti allenamenti dall'app NTC:	Un giorno libero per correre, camminare oppure scegliere una delle seguenti attività.
MASSIMA POTENZA, <i>POTENZA > AVANZATO</i>	SHELLY ANN FRAISER PRICE, ALLENAMENTO CON INTERVALLO INTENSO, <i>DIMAGRISCI > AVANZATO</i>	LEAH KIM - ALLENAMENTO AD ENERGIA SOLARE, <i>ALLENAMENTI MIRATI</i>	CORSA/CAMMINATA PER 45 MIN
ALLENAMENTO ADDOMINALI E GLUTEI, <i>TONIFICA > AVANZATO</i>	THE HEARTHROB <i>DIMAGRISCI > AVANZATO</i>	TRACI COPELAND - YINYASA RUSH STUDIO, <i>ALLENAMENTI MIRATI</i>	BICICLETTA PER 45 MIN
GLADIATORE, <i>POTENZA > AVANZATO</i>	SHAKEDOWN, <i>DIMAGRISCI > AVANZATO</i>	JEANETTE JENKINS - ULTIMATE HOLLYWOOD, <i>ALLENAMENTI MIRATI</i>	NUOTO PER 45 MIN
TOTAL IMPACT, <i>TONIFICA > AVANZATO</i>	ADRENALINE HIT, <i>DIMAGRISCI > AVANZATO</i>	LEAH KIM - ADVANCED YOGA, <i>TONIFICA > AVANZATO</i>	ELLITTICA PER 45 MIN

SETTIMANA DI PROVA

Parti da questo esempio per ottenere il massimo dal tuo allenamento. Segui in questo ordine oppure cambialo come preferisci. Ma ricorda di attenerci sempre ai quattro pilastri fondamentali.





VIENI AD ALLENARTI CON NOI

GRAZIE PER AVER SCARICATO LA NOSTRA SFIDA IN
12 SETTIMANE. CONDIVIDILA CON I TUOI AMICI PER TROVARE LA
GIUSTA MOTIVAZIONE E ANDARE SEMPRE PIÙ VELOCE.