

# FITNESS SICURO SENIOR

---

Il programma di allenamento  
per over 60 in versione PDF



# INTRODUZIONE AL CORSO

Grazie mille per la fiducia riposta in me e nei miei collaboratori: eccoci all'interno del **PDF esemplificativo contenente le lezioni di *Fitness Sicuro Senior***!

All'interno di questo documento troverai elencate tutte le routine di allenamento presenti all'interno del video-corso per un totale di **oltre 50 video-lezioni**.

Tuttavia, poiché questo documento ha l'unica funzionalità di semplificare l'accesso al percorso, **NON troverai al suo interno le lezioni integrative**, ovvero una serie di routine extra facoltative mirate a svolgere un po' di riscaldamento, ridurre i propri dolori e acciacchi (tramite specifici allenamenti dal titolo "SOS Dolori") o allungare i propri allenamenti.

**Per poter accedere anche a questi contenuti, ti baserà [CLICCARE QUI](#)**

Scorri il documento per trovare tutte le varie fasi di allenamento suddivise in settimane!

# FASE INTRODUTTIVA

## (CAMPO BASE)

Eccoci ai nostri primi allenamenti, quelli della fase che ho chiamato "**Campo Base**".

**Ascolta il breve video di istruzioni qui sotto** per capire come funziona, ma ecco un veloce riassunto:

- 1) esegui un allenamento al giorno, nel momento della giornata che ti è più comodo
- 2) puoi ripetere lo stesso allenamento due volte nella stessa giornata
- 3) alterna gli allenamenti 1, 2 e 3. Arrivato al 3, riparti dall'1

Il tuo compito è di utilizzare soltanto questi allenamenti per almeno 10-15 giorni, allo scopo di prendere confidenza con il tuo corpo e con i movimenti.

**[CLICCA QUI PER](#)**  
**[IL VIDEO DI ISTRUZIONI](#)**

# **FASE INTRODUTTIVA**

## **(CAMPO BASE)**

ALLENAMENTO 1: [\*\*CLICCA QUI\*\*](#)

ALLENAMENTO 2: [\*\*CLICCA QUI\*\*](#)

ALLENAMENTO 3: [\*\*CLICCA QUI\*\*](#)

HAI PRESO CONFIDENZA CON QUESTI  
ALLENAMENTI?

**LI HAI RIPETUTI ALMENO 3-4 VOLTE?**

Se la risposta è Sì, allora prosegui con la fase  
"TARTARUGA", altrimenti continua a ripeterli.

# FASE 1 - TARTARUGA

**Eccoci agli allenamenti che compongono la FASE TARTARUGA.**

Ecco come funziona questa fase di allenamento:

1) All'interno di ogni settimana di allenamento troverai **4 lezioni principali e 2 bonus** (facoltative). Svolgine una al giorno nell'arco della settimana e, una volta terminate, passa alla settimana successiva.

2) **Quando avrai terminate le 4 settimane, passa alla fase "Storione"**

3) Se vuoi, all'inizio degli allenamenti puoi inserire una delle routine "SOS Dolori" che trovi [CLICCANDO QUI](#)

# FASE 1 - TARTARUGA

## SETTIMANA 1

ALLENAMENTO 1: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 2: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 3: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 4: [CLICCA QUI](#)

## SETTIMANA 2

ALLENAMENTO 1: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 2: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 3: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 4: [CLICCA QUI](#)

# FASE 1 - TARTARUGA

## SETTIMANA 3

ALLENAMENTO 1: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 2: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 3: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 4: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 5: [CLICCA QUI](#)

## SETTIMANA 4

ALLENAMENTO 1: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 2: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 3: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 4: [CLICCA QUI](#)

# FASE 2 - STORIONE

**Eccoci agli allenamenti che compongono la FASE STORIONE.**

Questa fase di allenamento funziona come la precedente, ma facciamo un piccolo ripasso:

1) All'interno di ogni settimana di allenamento troverai **4 lezioni principali e 2 bonus** (facoltative). Svolgine una al giorno nell'arco della settimana e, una volta terminate, passa alla settimana successiva.

2) **Quando avrai terminate le 4 settimane, passa alla fase "Storione"**

3) Se vuoi, all'inizio degli allenamenti puoi inserire una delle routine "SOS Dolori" che trovi [CLICCANDO QUI](#)

# FASE 2 - STORIONE

## SETTIMANA 1

ALLENAMENTO 1: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 2: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 3: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 4: [CLICCA QUI](#)

## SETTIMANA 2

ALLENAMENTO 1: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 2: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 3: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 4: [CLICCA QUI](#)

# FASE 2 - STORIONE

## SETTIMANA 3

ALLENAMENTO 1: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 2: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 3: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 4: [CLICCA QUI](#)

## SETTIMANA 4

ALLENAMENTO 1: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 2: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 3: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 4: [CLICCA QUI](#)

# FASE 3 - MEDUSA

**Eccoci agli allenamenti che compongono la FASE STORIONE.**

Questa fase di allenamento funziona come la precedente, ma facciamo un piccolo ripasso:

1) All'interno di ogni settimana di allenamento troverai **4 lezioni principali e 2 bonus** (facoltative). Svolgine una al giorno nell'arco della settimana e, una volta terminate, passa alla settimana successiva.

2) **Quando avrai terminate le 4 settimane, passa alla fase "Storione"**

3) Se vuoi, all'inizio degli allenamenti puoi inserire una delle routine "SOS Dolori" che trovi [CLICCANDO QUI](#)

# FASE 3 - MEDUSA

## SETTIMANA 1

ALLENAMENTO 1: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 2: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 3: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 4: [CLICCA QUI](#)

## SETTIMANA 2

ALLENAMENTO 1: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 2: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 3: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 4: [CLICCA QUI](#)

# FASE 3 - MEDUSA

## SETTIMANA 3

ALLENAMENTO 1: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 2: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 3: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 4: [CLICCA QUI](#)

## SETTIMANA 4

ALLENAMENTO 1: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 2: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 3: [CLICCA QUI](#)

ALLENAMENTO 4: [CLICCA QUI](#)