

# COME PIANIFICARE LE 4 SETTIMANE “20SKILLS SERIES”



In questo protocollo **GRATUITO PER 4 SETTIMANE** troverai:

- 20SKILLS #1 → (workout Full Body Body da 20 minuti)
- 20SKILLS #2 → (workout Lower e Core max 20 minuti)
- 20SKILLS #3 → (workout Full Body Body da 20 minuti)
- 20SKILLS #4 → (workout Full Body Body max 20 minuti)
- #KILLERABS → (mini workout Addominali da 7 minuti)

## METODI USATI NEI CIRCUITI DI ALLENAMENTO:

**AMRAP** - Esegui il maggior numero di volte gli esercizi del circuito nel tempo limite proposto. Il recupero non è programmato, potrai riposare ogni volta che lo riterrai necessario.

**FOR TIME** - Esegui il circuito per il numero di volte richiesto nel minor tempo possibile! Il recupero non è programmato, potrai riposare ogni volta che lo riterrai necessario.

Usa un cronometro o scarica un'app gratuita dal tuo smartphone per monitorare i tempi mentre esegui i circuiti!

## PROGRAMMAZIONE:

- Nella settimana 1 lavorerai con i circuiti: **#1 - #2**
- Nella settimana 2 lavorerai con i circuiti: **#3 - #4**
- Nella settimana 3 lavorerai con i circuiti: **#1 - #2**
- Nella settimana 4 lavorerai con i circuiti: **#3 - #4**

L'allenamento **#KILLERABS** potrai invece farlo girare in tutte le settimane.

Ho preparato per te il **20SKILLS PLAN “THE BEGIN”** un planning settimanale simile a quello che tutte le ragazze che fanno già parte del mio programma usano per pianificare i loro allenamenti. Questo ti permetterà di creare il TUO piano d'attacco e di monitorare i tuoi allenamenti per le 4 settimane.

## FREQUENZA:

Voglio che tu esegua almeno 2 volte alla settimana i workout da 20 minuti e che tu faccia almeno una volta il mini workout da 7 minuti.

Esempio se ti alleni 2 volte alla settimana (settimana 1):

- Allenamento 1 – #1 + #KILLER ABS
- allenamento 2 – #2



Esempio settimanale (settimana 1) se posso allenarmi per poco tempo, ma spesso:

- Allenamento 1 - #1
- Allenamento 2 - #2
- Allenamento 3 - #KILLERABS
- Allenamento 4 - #1
- Allenamento 5 - #2

In realtà ci sono molte combinazioni, devi solo decidere come agire in base al tempo che hai a disposizione e al numero di sedute che riesci ad incastrare nella tua settimana.

## REGOLE

Trova il tuo incastro perfetto in base al tuo tempo e alle tue energie rispettando queste regole:

- I circuiti da 20 minuti vanno eseguiti minimo 2 e massimo 4 volte alla settimana.
- Il mini-circuito #KILLERABS puoi eseguirlo da solo o dopo il tuo circuito da 20 minuti.
- NON FARE NELLA STESSA SEDUTA 2 CIRCUITI DA 20 MINUTI.
- Nella settimana 1 e 3 fai il circuito #1 e #2 e nella settimana 2 e 4 il #3 e #4.
- Per il circuito #KILLERABS, a meno che tu non abbia un addome già abbastanza definito, non eseguirlo più di una volta alla settimana! Avrai modo di capire attraverso le mie e-mail e quando farai parte di 20SKILLS del come e quando è più giusto lavorare nello specifico sugli addominali per ottenere una pancia piatta!

**ATTENZIONE!** Se sei ferma da molto non partire in "quarta", ma programma la tua prima settimana un po' più leggera... pensa in lungo o rischierai di allenarti molto nella settimana 1 e pochissimo in quella successiva perché sarai troppo stanca!

## TECNICA - INTENSITA' - RECUPERI

La tecnica dovrà essere buona se sei agli inizi e perfetta se hai già esperienza nell'allenamento! Guarda i TUTORIAL che ti ho messo a disposizione nella playlist che ho creato con tutti gli esercizi contenuti nei circuiti.

N.B. Sono tutti esercizi a corpo libero quindi potrai allenarti sia a casa che in palestra!

I tempi di recupero in questi circuiti AMRAP e FOR TIME sono gestiti da te, ma ricorda di dare il massimo affinché l'intensità del tuo workout sia alta.

L'intensità è la chiave che permetta ai circuiti 20SKILLS di essere efficaci e questa dovrà essere sempre e necessariamente alta... quindi dai il tuo 100% e sarai sicura di aver fatto bene!



## COME AGGANCIARE IL PROTOCOLLO ALLE ALTRE ATTIVITA':

Se segui già 20SKILLS, dai priorità ai workout che ho preparato per te nelle tue unità ed usa questi circuiti solo come extra se ti alleni molte volte alla settimana. Se ti alleni in una qualsiasi altra disciplina, nuoto, pole dance, pesi, danza, calcio, arti marziali, etc., esegui questi workout in giorni differenti o molto lontano da queste attività. Devi affrontare i circuiti **20SKILLS** da "fresca" e non quando sei stanca e senza energie!

## RISCALDAMENTO

In 20SKILLS le ragazze hanno video completi dove viene mostrato davvero tutto e anche il RISCALDAMENTO ovviamente. Per ora, ti invito per prima cosa ad andare a leggere il mio articolo sul sito [www.20skills.com](http://www.20skills.com) "COME ESEGUIRE UN RISCALDAMENTO EFFICACE" e poi a farlo come spiegato nel pdf che ti ho preparato.

## SOSTITUZIONE ESERCIZI!

Se non riesci ad eseguire degli esercizi, chiedimi come farlo sulla mia pagina "**Lisa Skills: Allenati in 20 minuti**" e ti dirò come sostituire un esercizio che non puoi fare o che non riesci a fare.

Nel programma **20SKILLS** hai una sezione completa con tutti i video tutorial degli esercizi e tutte le propedeutiche per portare la tua tecnica alla perfezione! Inoltre, i tuoi workout non saranno scritti, ma avrai i miei video completi dove eseguo i circuiti!

## RICAPITOLANDO

- Guarda i CIRCUITI di allenamento 20SKILLS SERIES!
- Guarda i video TUTORIAL nella playlist che ho creato per te!
- Rileggi questo pdf e programma le tue 4 Settimane sul 20SKILLS PLAN "THE BEGIN"... se vuoi mostrarmi il tuo plan, fai un post su Facebook o Instagram e tagga me o la mia pagina!
- Prima di cominciare il tuo circuito esegui sempre il RISCALDAMENTO che ho creato per te!
- Fai le foto del prima e del dopo!

Comincia ad assaporare lo spirito di 20SKILLS, dai il via alla tua trasformazione e sentiti già parte integrante del nostro gruppo!

Divertiti Sempre

Lisa Skills

Fitness Coach e Creatrice di 20SKILLS

**20SKILLS**  
ALLENATI IN 20 MINUTI