Il tuo piano di allenamento EMS

Corso introduttivo di 6 settimane **“Antelope Reset”**

ANTELOPE by beurer

Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4	Settimana 5	Settimana 6
Allenamento 1: Full Body Basics	**Allenamento 3:** Strong Legs & Glutes	**Allenamento 5:** Cardio & Easy Fatburner	**Allenamento 7:** Metabolic Boost	**Allenamento 9:** Lower Body Focus	**Allenamento 11:** Full Body Power
Allenamento 2: Strong Core	**Allenamento 4:** Strong Arms & Abs	**Allenamento 6:** Core & Healthy Back	**Allenamento 8:** Upper Body Focus	**Allenamento 10:** Full Body Boost	**Allenamento 12:** Full Body Intense



Pronto/a per il tuo allenamento EMS ☑

Il mio obiettivo per le prossime 6 settimane:

.....

.....

La mia preparazione:

- L’app Antelope è installata ☐
- Il Booster è carico ☐
- L’area di allenamento è libera ☐
- La tuta è inumidita ☐
- La borraccia è pronta ☐

La mia routine:

- Ho programmato 2 sessioni fisse a settimana ☐
- Notifiche e distrazioni sono disattivate ☐
- Dopo l’allenamento, lascio al mio corpo il tempo di recuperare ☐
- Mi dedico i prossimi 20–30 minuti ☐

Spazio per gli appunti
(di cosa sono particolarmente fiero/a, cosa è cambiato, il mio prossimo obiettivo, ecc.):

.....

.....

.....