

# Preparati a P4W liv.3

Clicca sulle caselle delle lezioni per cominciare la tua pratica

Settimana 1		Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5
<b>FOCUS:</b> <b>LE BASI DELLA FORZA</b>	APPROFONDIMENTO	<b>RESPIRO:</b> Ujjayi Pranayama <span>12 min</span>	<b>PILATES FUNDAMENTALS</b> Int06 - Plank <span>8 min</span>	<b>PILATES SMART WORKING 02</b> Mobilità colonna e arti superiori con sedia <span>10 min</span>	<b>PILATES FUNDAMENTALS</b> Exp04 - Leg Pull <span>5 min</span>	<b>MOBILITÀ E QUIETE 04</b> Schiena, spalle e braccia <span>26 min</span>
	LEZIONE	<b>P4W</b> Int - Giorno 1 <span>36 min</span>	<b>PILATES FUNDAMENTALS</b> Int - Lezione W1 <span>41 min</span>	<b>CARDIO FIT PILATES 2++</b> Gambe, glutei, spalle con banda elastica <span>37 min</span>	<b>PILATES PRINCIPLES</b> N.4 - controllo <span>55 min</span>	<b>CHANDRA NAMASKAR IN UJJAYI PRANAYAMA</b> <span>26 min</span>
Settimana 2		Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5
<b>FOCUS:</b> <b>LA PERSEVERANZA CREA L'ABITUDINE</b>	APPROFONDIMENTO	<b>PILATES FUNDAMENTALS</b> Int 10 - Swan <span>8 min</span>	<b>PILATES FUNDAMENTALS</b> Exp08 - Side kick Kneeling <span>8 min</span>	<b>PILATES FUNDAMENTALS</b> Int13 - Push up prep <span>10 min</span>	<b>PILATES FUNDAMENTALS</b> Exp01 - Hundred <span>10 min</span>	<b>PILATES FUNDAMENTALS</b> Exp11 - Push up <span>11 min</span>
	LEZIONE	<b>P4W</b> June21 - 01 <span>31 min</span>	<b>CARDIO FIT PILATES 2++</b> Int/est coscia, braccia con banda elastica <span>60 min</span>	<b>PILATES FUNDAMENTALS</b> Int - Lezione W3 <span>57 min</span>	<b>PILATES PRINCIPLES</b> N. 5 - Precisione <span>37 min</span>	<b>PILATES FUNDAMENTALS</b> exp - Lezione W3 <span>62 min</span>
Settimana 3		Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5
<b>FOCUS:</b> <b>MIGLIORA OGNI GIORNO</b>	APPROFONDIMENTO	<b>PILATES FUNDAMENTALS</b> Int02 - The roll up <span>7 min</span>	<b>RILASCIO MIOFASCIALE</b> Lezione con il roller <span>19 min</span>	<b>PILATES FUNDAMENTALS</b> Int17 - Teaser prep <span>8 min</span>	<b>PILATES FUNDAMENTALS</b> Exp13 - Roll over <span>10 min</span>	<b>PILATES FUNDAMENTALS</b> Exp14 - Teaser <span>10 min</span>
	LEZIONE	<b>PILATES PRINCIPLES</b> N. 6 - fluidità <span>39 min</span>	<b>RESPIRO: TECNICHE DI BASE</b> Nadi shodana pranayama <span>14 min</span>	<b>PILATES FUNDAMENTALS</b> Int - lezione W4 <span>50 min</span>	<b>TIME MOVES SLOW</b> Exp 06 <span>32 min</span>	<b>PILATES FUNDAMENTALS</b> Exp - lezione W4 <span>52 min</span>

