25 GIORNI FITNESS CHALLENGE



Durata
45’–60’

Attrezzi
Zero

Maggiore intensità:
Più sprint, meno pause, più volume



Obiettivo:
spinta metabolica, forza funzionale e resistenza

gdf START NOW.

Settimana 1

Attivazione intensa



START NOW.

Giorno 1

Conditioning + Core (60')
- 10’ corsa media

Rest 1’
- 5 giri:
- 20 jump squat
- 15 push-up
- 20 mountain climber
- 10 burpee

Alla fine di ogni giro 1’ di recupero
- Core: 3x (30” plank + 20 crunch + 20 hollow kicks)
- Stretch

Giorno 2

Intervalli Run & Power (55')

- 6x (400 m corsa forte + 20 air squat + 10 push-up + 2 ‘ rest)
- 3 giri: 20 jump lunge – 30” wall sit + 2’ rest
- 10’ mobilità



Giorno 3

Full Body WOD (45')

- EMOM x 20':
- Min 1: 15 burpee
- Min 2: 20 squat
- Min 3: 10 push-up + 10 sit-up
- 3 km corsa finale

Giorno 4

Hybrid Training (60')

- 4x: 800 m corsa veloce + 20 jump squat + 15 sit-up + 3’ rest
- 3 giri: plank 45” – 20 leg raise – 20 Russian twist

Giorno 5

HIIT Tabata + Corsa (50')

- 4 Tabata (20" ON / 10" OFF):
- Jump lunge – push-up – burpee – plank
- 4 km corsa media

Giorno 6

HIIT Tabata + Corsa (50')

Camminata x 20.000 passi



Giorno 7

Hybrid Training a corpo libero (60')

- 5 giri:
- 500 m corsa
- 30 squat
- 20 burpee broad jump
- 30 lunge
- 20 sit-up



Settimana 2

Resistenza alta + tenuta



gdf START NOW.

Giorno 8

Endurance day (60')

- 6 km corsa continua
- 3x (15 push-up – 30 air squat – 30" plank)

Giorno 9

Sprint + WOD (50')

- 8x200 m sprint + 15 burpee + 3’ rest
- 4 giri:
- 30 jump squat
- 40 push-up
- 50 sit-up

Giorno 10

Circuito For Time (cap time 60')

- 3 giri a tempo:
- 40 squat
- 30 burpee
- 20 jump lunge
- 10 push-up
- 20 jump lunge
- 30 burpee
- 40 squat
- 100 sit-up



Giorno 11

Interval Run + Core (50')

- 10x 300 m forte (rec. 100 m lento)
- 3x: 30” plank + 20 leg raise + 20 crunch



Giorno 12

Test GDF (60')

- 1 km corsa
- 50 squat
- 40 lunge
- 25 burpee

Lo ripeti ancora completo fino al cap time di 60’



Giorno 13

Camminata x 20.000 passi



gdf START NOW.

Giorno 14

Ladder WOD (60')

- 10 → 1 + 1 → 10
- Squat + push-up
- Burpee + plank 20”
- Sit-up + jump lunge



Settimana 3

Massima intensità



START NOW.

Giorno 15

Hybrid Training (60')

- 6x600 m corsa forte
- 3 giri:
- 20 burpee
- 20 jump squat
- 20 Russian twist
- Plank 1’



Giorno 16

GDF test 2 (50')

- 5 km run (cronometrata)
- + 3 round:
- 20 lunge
- 20 sit-up
- 10 push-up



Giorno 17

Functional GDF

- 100 burpee
- 100 sit up
- 3x20’ plank



Giorno 18

Tempo Run (60')



Giorno 19

Killer Ladder (45')

- 10-9-8-...-1
- Jump lunge
- Push-up
- Sit-up
- + 500 m corsa alla fine



Giorno 20

Recupero attivo Camminata x 20.000 passi



Giorno 21

Hybrid Functional (60')

- 1 km
- 20 squat
- 20 burpee
- 20 sit-up
- 20 jump lunge
- 1 km
- 10 push-up
- 1 km



Settimana 4

Controllo e definizione



gdf START NOW.

Giorno 22

Speed & Power (50')

- 10x100 m sprint
- 3 round:
- 20 jump squat
- 20 mountain climber
- 20 push-up
- 30 crunch



Giorno 23

For Time: GDF WOD (60')

- 800 m
- 50 squat
- 20 burpee broad jump
- 40 lunge
- 20 push-up
- 800 m
- 30 sit-up



Giorno 24

Mobilità + Scarico

Giorno 25

Final WOD (60')

- 5 giri:
- 400 m corsa
- 20 burpee
- 30 air squat
- 20 jump lunge
- 10 push-up
- 30 crunch

START NOW.

CONTATTI



@defaveri.giorgio



@giorgio.defaveri



www.giorgiodefaveri.com



+39 340 977-1276



info@giorgiodefaveri.com

gdf START NOW.