

ALLENAMENTO CORPO LIBERO

Eseguire il numero di ripetizioni e passare all'esercizio successivo senza pausa.
I recuperi avvengono solo al termine del workout

SCHEMA A

1° WORKOUT (3 GIRI)

- JUMPING JACK (30")
- SQUAT (20)
- CRUNCH (15)
- PLANK (35")

✓ 1'30" RECUPERO

2° WORKOUT (2 GIRI)

- SIT UP (15)
- SKIPP ALTO (30")
- PUSH UP SU GINOCCHIA (12)
- MOUNTAIN CLIMBER (30")

✓ 1'30" RECUPERO

3° WORKOUT (2 GIRI)

- RUSSIAN TWIST (30")
- AFFONDI DIETRO (15 PER GAMBA)
- DONKEY KICK (15 PER GAMBA)
- KNEEL TO STAND (10 PER GAMBA)

✓ FINE



SCHEDA B

1° WORKOUT (3 GIRI)

- MOUNTAIN CLIMBER (30")
- DONKEY KICK IN PLANK (12 PER GAMBA)
- REMATORE CON PESI O BOTTIGLIE D'ACQUA (15 PER BRACCIO)
- SIT WALL (30")

✓ 1'30" RECUPERO

2° WORKOUT (2 GIRI)

- CRUNCH INVERSO (15")
- LENTO AVANTI CON PESI O BOTTIGLIE D'ACQUA (15)
- HYPEREXTENSION (15)
https://www.youtube.com/watch?v=1Y8fV2PcFQI&ab_channel=FitFoodFitness
- SQUAT (25)

✓ 1'30" RECUPERO

3° WORKOUT (2 GIRI)

- SQUAT JUMP (12)
- ALZATE LATERALI CON PESI O BOTTIGLIE D'ACQUA (15)
- PLANK + ROTAZIONI LATERALI (10 X LATO)
- PULLEY CON ELASTICO (30)

✓ FINE

