

FUNZIONALE

SEDUTA 1

LAVORO A CIRCUITO 5/6 GIRI: ESEGUIRE GLI ESERCIZI UNO DI SEGUITO ALL'ALTRO CERCANDO DI NON FERMARSI. TRA UN CIRCUITO E L'ALTRO 2 MINUTI DI RECUPERO.

1^ SEDUTA



(CARDIOFITNESS) CORSA

CARDIOFITNESS

Esecuzione

5/10 minuti riscaldamento



(PETTORALI) DISTENSIONI A TERRA

PETTORALI

Esecuzione

15 RIPETIZIONI



(GAMBE) SUMO SQUAT

GAMBE

Esecuzione

15



(TRICIPITI) FLESSIONI CON DUE PANCHE

TRICIPITI

Suggerimenti

ALTERNATIVA: eseguire l'esercizio con le mani poggiate su una sedia e piedi a terra

Esecuzione

15 RIPETIZIONI



(GAMBE) JUMP MANI A TERRA

GAMBE

Esecuzione

15 burpees



(PETTORALI) DISTENSIONI A TERRA

PETTORALI

Esecuzione

12 andatura in quadrupedia



(ADDOME) PLANK A TERRA

ADDOMINALI

Esecuzione

60"



(ADDOME) CRUNCH A TERRA

ADDOMINALI

Esecuzione

15