









FUNZIONALE

SEDUTA 2

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.

2^ SEDUTA

	(CARDIOFITNESS) JUMPING JACK	CARDIOFITNESS
Esecuzione 1'		
	(PETTORALI) DISTENSIONI A TERRA	PETTORALI
Esecuzione 15 gomiti stretti		
	(GAMBE) AFFONDI CON MANUBRI	GAMBE
Esecuzione 15 RIPETIZIONI PER GAMBA		
	(CARDIOFITNESS) MOUNTAIN CLIMBER	CARDIOFITNESS
Esecuzione 15 SPIDERMAN		
	(GAMBE) SQUAT ISOMETRIA A PARETE	GAMBE
Esecuzione 1'		
	(TRICIPITI) FLESSIONI CON DUE PANCHE	TRICIPITI Suggerimenti ALTERNATIVA: eseguire l'esercizio con le mani poggiate su una sedia e piedi a terra
Esecuzione 15		
	(ADDOME) CRUNCH INVERSO A TERRA	ADDOMINALI Suggerimenti REC. 60"
Esecuzione 3XMAX		
	(ADDOME) CRUNCH OBLIQUI DA SDRAIATO	ADDOMINALI
Esecuzione 15 PER LATO		