

DIMAGRIMENTO

SEDUTA 1

RISCALDARE BENE LE ARTICOLAZIONI PRIMA DI INIZIARE GLI ESERCIZI. CURARE BENE LA POSTURA DEL CORPO, IMPORTANTE RISPETTARE I TEMPI DI RECUPERO.

MINICIRCUITI DA 4 ESERCIZI DIVISI PER COLORE

- ➔ ESEGUIRE I 4 ESERCIZI SENZA FERMARSI RIPETENDO OGNI SERIE DA 4 PER 3 VOLTE
- ➔ RECUPERO STESSO COLORE 45"-- RECUPERO TRA UN MINICIRCUITO E L'ALTRO 90"
- ➔ PASSARE AL BLOCCO SUCCESSIVO QUANDO TERMINA IL PRECEDENTE



(CARDIOFITNESS) JUMPING JACK

CARDIOFITNESS

Esecuzione
60"



(GAMBE) SQUAT ISOMETRIA A PARETE

GAMBE

Esecuzione
60"



(PETTORALI) DISTENSIONI A TERRA

PETTORALI

Suggerimenti
gomiti larghi

Esecuzione
12 ripetizioni



(ADDOME) CRUNCH A TERRA

ADDOMINALI

Esecuzione
12 ripetizioni



(GAMBE) AFFONDI CON MANUBRI

GAMBE

Esecuzione
12 ripetizioni alternate per gamba



(GAMBE) SUMO SQUAT

GAMBE

Esecuzione
12 ripetizioni



(TRICIPITI) FLESSIONI CON DUE PANCHE

TRICIPITI

Suggerimenti

Piedi a terra. Mani su una sedia. Tenere i gomiti stretti durante tutta la durata dell'esercizio

Esecuzione
12 ripetizioni



(ADDOME) PLANK A TERRA

ADDOMINALI

Esecuzione
60"



(CARDIOFITNESS) CORSA

CARDIOFITNESS

Suggerimenti

Ginocchia alte. Oscillare alternativamente le braccia

Esecuzione

60"

(GAMBE) BOX SQUAT

GAMBE



Esecuzione

12

(LOMBARI) LOMBARI A TERRA

LOMBARI



Esecuzione

12

(ADDOME) PLANK STAR

ADDOMINALI

Suggerimenti

tenere l'addome contratto per l'intera durata dell'esercizio



Esecuzione

30" per lato



Allenati con Noi!

kosmosgym.it