

DIMAGRIMENTO

SEDUTA 3

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
- ESEGUIRE I 4 ESERCIZI SENZA FERMARSI RIPETENDO OGNI SERIE DA 4 PER 3 VOLTE
- PASSARE AL BLOCCO SUCCESSIVO QUANDO TERMINA IL PRECEDENTE



(CARDIOFITNESS) JUMPING JACK

CARDIOFITNESS

Esecuzione
90 SECONDI



(GAMBE) SQUAT ISOMETRIA A PARETE

GAMBE

Esecuzione
90 SECONDI



(PETTORALI) DISTENSIONI A TERRA

PETTORALI

Esecuzione
20 ripetizioni

Suggerimenti
gomiti larghi

(ADDOME) CRUNCH A TERRA

ADDOMINALI



Esecuzione
25 ripetizioni

(GAMBE) AFFONDI CON MANUBRI

GAMBE



Esecuzione
20 ripetizioni alternate per gamba

(GAMBE) SUMO SQUAT

GAMBE



Esecuzione
20 ripetizioni

(TRICIPITI) FLESSIONI CON DUE PANCHE

TRICIPITI



Esecuzione
20 ripetizioni

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

(ADDOME) PLANK A TERRA

ADDOMINALI



Esecuzione
90 SECONDI



(CARDIOFITNESS) CORSA

CARDIOFITNESS

Suggerimenti

Ginocchia alte. Oscillare alternativamente le braccia

Esecuzione

90 SECONDI

(GAMBE) BOX SQUAT

GAMBE



Esecuzione

20

(LOMBARI) LOMBARI A TERRA

LOMBARI



Esecuzione

20

(ADDOME) PLANK STAR

ADDOMINALI

Suggerimenti

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



Esecuzione

60 SECONDI per lato



Allenati con Noi!

kosmosgym.it