

TONIFICAZIONE SEDUTA 1

Settimana 2

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



(CARDIOFITNESS) CORSA

CARDIOFITNESS

Suggerimenti

ginocchia alte. Oscillare bene le braccia alternate

Esecuzione

60"

(ADDOME) CRUNCH A TERRA

ADDOMINALI



Esecuzione

3X20

(ADDOME) PLANK A TERRA

ADDOMINALI

Suggerimenti

45" rec



Esecuzione

3x45"

(CARDIOFITNESS) JUMPING JACK

CARDIOFITNESS

Suggerimenti

Controllare la F.C.



Esecuzione

50 ripetizioni

(GAMBE) SQUAT CON KETTLEBELL

GAMBE

Suggerimenti

50" rec



Esecuzione

3x20

(GAMBE) SUMO SQUAT

GAMBE

Suggerimenti

rec 50"



Esecuzione

3X20

(CARDIOFITNESS) MOUNTAIN CLIMBER

CARDIOFITNESS

Suggerimenti

Controllare la F.C.



Esecuzione

50 ripetizioni

(LOMBARI) STACCHI DA TERRA CON BILANCIERE

LOMBARI

Suggerimenti

eseguire esercizio con 2 casse d'acqua



Esecuzione

3X15



(GAMBE) AFFONDI CON MANUBRI

GAMBE

Suggerimenti

rec 50"

Esecuzione

3x15



(CARDIOFITNESS) CORSA

CARDIOFITNESS

Esecuzione

5 minuti media intensità



(GAMBE) BRIDGE A TERRA

GAMBE

Esecuzione

3x30



(GAMBE) SLANCI GAMBE PRONO IN ALTO

GAMBE

Esecuzione

3x20



Allenati con Noi!

kosmosgym.it