

TONIFICAZIONE SEDUTA 2

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

rec 60" prima di passare al prossimo esercizio

Esecuzione

60" ginocchia al petto-oscillare bene le braccia



(ADDOME) CHIUSURE A LIBRO GAMBE TESE

ADDOMINALI

Suggerimenti

alzati con le spalle non con il collo. Mantieni le gambe e le punte dei piedi ben distese. Se non c'è la fai piega le ginocchia
rec 60"

Esecuzione

3x20



(ADDOME) CRUNCH ALTERNATO A TERRA

ADDOMINALI

Suggerimenti

mantieni l'addome contratto per tutta la durata dell'esercizio
rec 60"

Esecuzione

3x15 per ogni lato



(CARDIOFITNESS) JUMPING JACK

CARDIOFITNESS

Suggerimenti

rec 60" prima di passare al prossimo esercizio

Esecuzione

30 ripetizioni



(GAMBE) BOX SQUAT

GAMBE

Suggerimenti

rec 60"

Esecuzione

3x20



(GAMBE) BRIDGE A TERRA

GAMBE

Suggerimenti

rec 60"

Esecuzione

3x25



(CARDIOFITNESS) MOUNTAIN CLIMBER

CARDIOFITNESS

Suggerimenti

mantenere l'addome contratto durante l'intera esecuzione dell'esercizio

Esecuzione

30 ripetizioni totali

(LOMBARI) LOMBARI A TERRA



Esecuzione

3x15

LOMBARI

Suggerimenti

rimanere 2 secondi in contrazione massima. Sali e scendi lentamente
rec 50"

(GAMBE) ALZATE GAMBE SU FIANCO A TERRA



Esecuzione

3x25 a gamba

GAMBE

Suggerimenti

se fosse possibile utilizza una cavigliera da 2 kg.
Senza recupero

(CARDIOFITNESS) CORSA

CARDIOFITNESS



Esecuzione

50 ripetizioni

(GAMBE) AFFONDI CON MANUBRI

GAMBE

Suggerimenti

rec 60"



Esecuzione

3x20

(POLPACCI) CALF CON MANUBRI CON RIALZO

POLPACCI

Suggerimenti

rimanere 2 sec sulle punte alla massima estensione
rec 60"



Esecuzione

3x30

