

TONIFICAZIONE SEDUTA 3

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) PLANK A TERRA

ADDOMINALI

Suggerimenti

45" rec

Esecuzione

3x45"



(ADDOME) CRUNCH A TERRA

ADDOMINALI

Esecuzione

3X20



(CARDIOFITNESS) JUMPING JACK

CARDIOFITNESS

Suggerimenti

Controllare la F.C.

Esecuzione

50 ripetizioni



(GAMBE) SUMO SQUAT

GAMBE

Suggerimenti

rec 50"

Esecuzione

3X20



(GAMBE) SQUAT CON KETTLEBELL

GAMBE

Suggerimenti

50" rec

Esecuzione

3x20



(CARDIOFITNESS) MOUNTAIN CLIMBER

CARDIOFITNESS

Suggerimenti

Controllare la F.C.

Esecuzione

50 ripetizioni



(GAMBE) AFFONDI CON MANUBRI

GAMBE

Suggerimenti

rec 50"

Esecuzione

3x15



(LOMBARI) STACCHI DA TERRA CON BILANCIERE

LOMBARI

Suggerimenti

eseguire esercizio con 2 casse d'acqua

Esecuzione

3X15



(CARDIOFITNESS) CORSA

CARDIOFITNESS

Esecuzione

5 minuti media intensità



(GAMBE) SLANCI GAMBE PRONO IN ALTO

GAMBE

Esecuzione

3x20



(GAMBE) BRIDGE A TERRA

GAMBE

Esecuzione

3x30



Allenati con Noi!

kosmosgym.it