

# TONIFICAZIONE

## SEDUTA 1

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

### 1^ SEDUTA

	<b>(CARDIOFITNESS) CORSA</b>	CARDIOFITNESS
	<b>Esecuzione</b> SUL POSTO BLANDA 60"	
	<b>CORSA SUL POSTO SKIPP ALTO</b> <b>Inspirazione</b> Libera <b>Espirazione</b> Libera	CARDIOFITNESS <b>Suggerimenti</b> Portare le ginocchia all'altezza del bacino, oscillare le braccia. REC 30"
	<b>Esecuzione</b> SKIP BASSO 3X20"	
	<b>(GAMBE) ALZATE GAMBE SU FIANCO A TERRA</b>	GAMBE <b>Suggerimenti</b> NO REC TRA LE SERIE
	<b>Esecuzione</b> 3X15 X LATO	
	<b>(GAMBE) BRIDGE A TERRA</b>	GAMBE <b>Suggerimenti</b> REC 60"
	<b>Esecuzione</b> 4X15	
	<b>(GAMBE) SLANCI GAMBE PRONO IN ALTO</b>	GAMBE <b>Suggerimenti</b> NO REC TRA LE SERIE
	<b>Esecuzione</b> 2X25 X LATO	
	<b>(CARDIOFITNESS) JUMPING JACK</b>	CARDIOFITNESS
	<b>Esecuzione</b> 40 SEC	
	<b>(SPALLE) ALZATE LATERALI CON MANUBRI</b>	SPALLE <b>Suggerimenti</b> REC 60
	<b>Esecuzione</b> 3X12 SE NON AVETE I MANUBRI USATE 2 BOTTIGLIE DI ACQUA DA 2 L	
	<b>(SPALLE) ALZATE FRONTALI IN PIEDI ALTERNATE C</b>	SPALLE <b>Suggerimenti</b> REC 60
	<b>Esecuzione</b> 4X10 SE NON AVETE I MANUBRI USATE 2 BOTTIGLIE DI ACQUA DA 2 L	



### CORSA SUL POSTO SKIPP ALTO

**Inspirazione** Libera

**Espirazione** Libera

#### Esecuzione

SKIP ALTO 2X30"

CARDIOFITNESS

#### Suggerimenti

Portare le ginocchia all'altezza del bacino, oscillare le braccia. REC 30"



### (DORSALI) REMATORE IN PIEDI CON MANUBRI

DORSALI

#### Suggerimenti

REC 60"

#### Esecuzione

5X12 SE NON AVETE I MANUBRI USATE 2 BOTTIGLIE DI ACQUA DA 2 L



### (DORSALI) REMATORE CON MANUBRIO SINGOLO BU

DORSALI

#### Suggerimenti

REC 60"

#### Esecuzione

3X10 SE NON AVETE I MANUBRI USATE 2 BOTTIGLIE DI ACQUA DA 2 L



### (CARDIOFITNESS) JUMPING JACK

CARDIOFITNESS

#### Esecuzione

60 SEC



### (ADDOME) CRUNCH A TERRA

ADDOMINALI

#### Suggerimenti

REC 60"

#### Esecuzione

4x20



### (ADDOME) PLANK A TERRA

ADDOMINALI

#### Suggerimenti

REC 60"

#### Esecuzione

3X30"

