









# TONIFICAZIONE SEDUTA 2

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

## 2^ SEDUTA

	<b>(CARDIOFITNESS) CORSA</b>	CARDIOFITNESS
	<b>Esecuzione</b> 60" DI CORSA GINOCCHIA AL PETTO	
	<b>(PETTORALI) DISTENSIONI A TERRA</b>	PETTORALI <b>Suggerimenti</b> REC 60"
	<b>Esecuzione</b> 4X10 CON PRESA STRETTA(GOMITI VICINO I FIANCHI)	
	<b>(CARDIOFITNESS) MOUNTAIN CLIMBER</b>	CARDIOFITNESS <b>Suggerimenti</b> REC 60"
	<b>Esecuzione</b> 4X10 PER GAMBA	
	<b>(PETTORALI) DISTENSIONI A TERRA</b>	PETTORALI <b>Suggerimenti</b> REC 60"
	<b>Esecuzione</b> 4X12 GOMITI LARGHI ALTEZZA PETTORALI	
	<b>(CARDIOFITNESS) JUMPING JACK</b>	CARDIOFITNESS
	<b>Esecuzione</b> 40"	
	<b>(SPALLE) DISTENSIONI SEDUTO CON MANUBRI</b>	SPALLE <b>Suggerimenti</b> REC 60"
	<b>Esecuzione</b> 4X12 SE NON AVETE I MANUBRI USATE 2 BOTTIGLIE DI ACQUA DA 2 L	
	<b>(CARDIOFITNESS) JUMPING JACK</b>	CARDIOFITNESS <b>Suggerimenti</b> REC 30"
	<b>Esecuzione</b> 2X30 "	
	<b>(TRICIPITI) FRENCH PRESS SEDUTO CON MANUBRI</b>	TRICIPITI <b>Suggerimenti</b> REC 30"
	<b>Esecuzione</b> 4X10 X LATO SE NON AVETE I MANUBRI USATE 2 BOTTIGLIE DI ACQUA DA 2 L	



### (CARDIOFITNESS) CORSA

CARDIOFITNESS

#### Esecuzione

50" DI CORSA SUL POSTO GINOCCHIA ALTE



### (TRICIPITI) FRENCH PRESS PANCA PIANA CON MAN

TRICIPITI

#### Suggerimenti

REC 60

#### Esecuzione

3X12 SE NON AVETE I MANUBRI USATE 2 BOTTIGLIE DI ACQUA DA 2 L



### CORSA SUL POSTO SKIPP ALTO

CARDIOFITNESS

**Inspirazione** Libera

**Espirazione** Libera

#### Suggerimenti

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

#### Esecuzione

CALCIATA DIETRO 2X40"



### (BICIPITI) CURL CON MANUBRI IN PIEDI

BICIPITI

#### Suggerimenti

REC 60"

#### Esecuzione

CON ROTAZIONE 4X10 SE NON AVETE I MANUBRI USATE 2 BOTTIGLIE DI ACQUA DA 2 L



### (ADDOME) CRISS CROSS A TERRA

ADDOMINALI

#### Suggerimenti

REC 30

#### Esecuzione

5X12 X LATO

### (ADDOME) PLANK A TERRA

ADDOMINALI

#### Suggerimenti

REC 60"



#### Esecuzione

3X30"

