









TONIFICAZIONE SEDUTA 3

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

3^ SEDUTA

	(CARDIOFITNESS) CORSA	CARDIOFITNESS
	Esecuzione 5/10 MIN	
	(GAMBE) AFFONDI CON MANUBRI	GAMBE Suggerimenti REC 30"
	Esecuzione 3X8 X LATO	
	(CARDIOFITNESS) JUMPING JACK	CARDIOFITNESS
	Esecuzione 50"	
	(GAMBE) BOX SQUAT	GAMBE Suggerimenti REC 60" SFIORARE LA SEDIA CON IL GLUTEO-NON SEDERSI
	Esecuzione 4X12 AL POSTO DEL BOX USATE UNA SEDIA	
	(CARDIOFITNESS) JUMPING JACK	CARDIOFITNESS
	Esecuzione 40"	
	(GAMBE) SUMO SQUAT	GAMBE Suggerimenti REC 60"
	Esecuzione 4X12	
	CORSA SUL POSTO SKIPP ALTO Inspirazione Libera Espirazione Libera	CARDIOFITNESS Suggerimenti Portare le ginocchia all'altezza del bacino, oscillare le braccia.
	Esecuzione SKIP BASSO 40"	
	(GAMBE) SLANCI GAMBE PRONO IN ALTO	GAMBE Suggerimenti NO REC TRA LE SERIE
	Esecuzione 4X12 X LATO	



(CARDIOFITNESS) CORSA

CARDIOFITNESS

Esecuzione

CORSA SUL POSTO 60"



(DORSALI) REMATORE CON MANUBRIO SINGOLO BU DORSALI

Suggerimenti
60"

Esecuzione

4X12 SE NON AVETE I MANUBRI USATE 2 BOTTIGLIE DI ACQUA DA 2 L



CORSA SUL POSTO SKIPP ALTO

Inspirazione Libera

Espirazione Libera

CARDIOFITNESS

Suggerimenti

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

Esecuzione

SKIP BASSO 30"

(PETTORALI) DISTENSIONI A TERRA

PETTORALI

Suggerimenti

REC 60"



Esecuzione

4X12 GOMITI LARGHI



(CARDIOFITNESS) JUMPING JACK

CARDIOFITNESS

Esecuzione

50 SEC.



(ADDOME) CRUNCH SDRAIATO GAMBE SU PANCA

ADDOMINALI

Suggerimenti

REC 40"

Esecuzione

3XMAX GAMBE SUL DIVANO AL POSTO DELLA PANCA

(ADDOME) CRISS CROSS A TERRA

ADDOMINALI

Suggerimenti

REC 60"



Esecuzione

4X10 X LATO

