



BRUCIAGRASSI TOTAL BODY

Attrezzatura: due bottigliette d'acqua

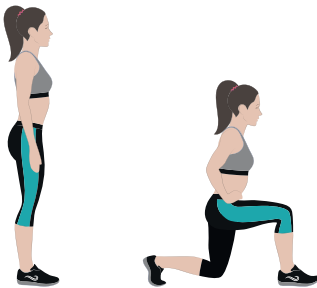
Sono consigliati 3 minuti di riscaldamento iniziale alternando: » Slanci e spinte per le braccia » Circondazioni bacino » 1/2 (60 gradi) squat per le gambe

Ripeti il circuito per 3 serie (2 per principianti, 4 per esperti)

1. SKIP



2. SQUAT + AFFONDO AVANTI



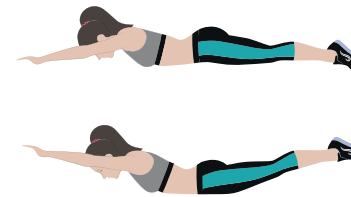
3. PUSH-UP

Piegamenti sulle braccia gomiti stretti



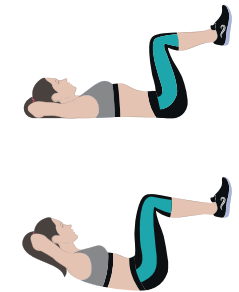
4. POSIZIONE SUPERMAN PRONO

Contraggo i muscoli di schiena e spalle, alzo braccia e gambe a pochi centimetri da terra. Alzo mani e piedi alla stessa altezza

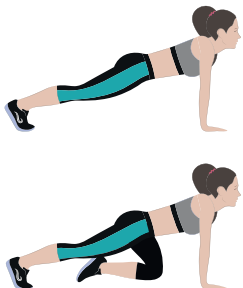


5. CRUNCH

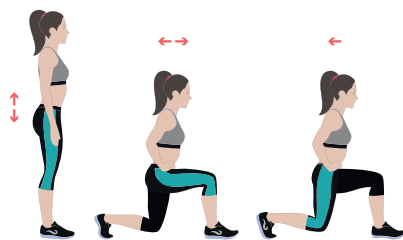
Mani dietro la nuca guardo punto fisso in alto gambe flesse a 90 gradi



6. MOUNTAIN CLIMBER

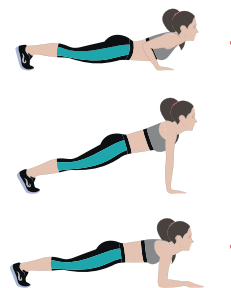


7. SQUAT + AFFONDO AVANTI + CONTRAFFONDO ALTERNATO



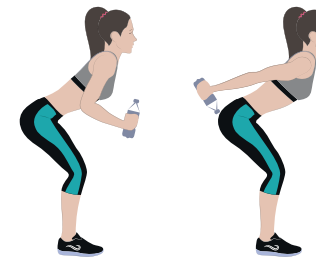
8. PUSH-UP + WALKING PLANK

Piegamento sulle braccia gomiti larghi
Plank: alterno gomito in salita e discesa



9. ESTENSIONI TRICIPITI

In piedi estensioni posteriori braccia con bottigliette d'acqua



3' STRETCHING ZONA LOMBARE

Posizione supina flessione gambe al petto 3" inspirando mantengo gambe flesse al petto poi 6" espiro e allontano le gambe dal petto e ripeto

Esercizio di allungamento 3 minuti da praticare a fine allenamento



Ti è piaciuto l'allenamento? Condividilo con i tuoi amici!