



HIIT

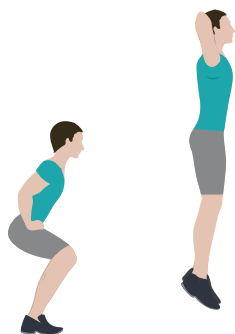
Attrezzatura: due bottigliette d'acqua

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. CORSA CALCIATA SUL POSTO

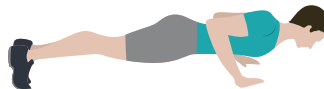


2. SQUAT JUMP

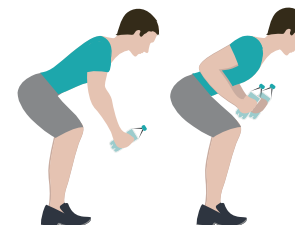


3. PUSH-UP

Piegamento sulle braccia, gomiti larghi + gomiti stretti



4. REMATORE PER DORSALI

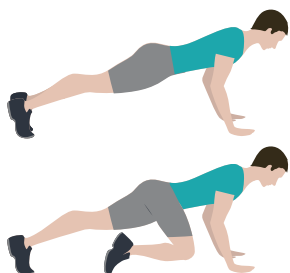


5. FORBICI

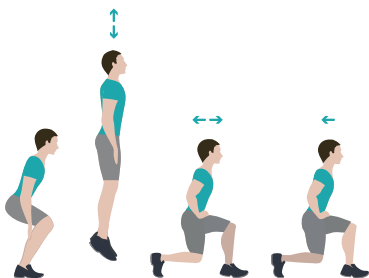
Mani sotto i glutei



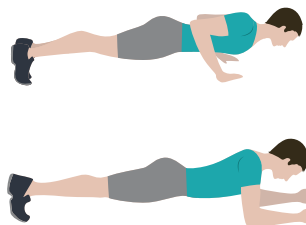
6. MOUNTAIN CLIMBER



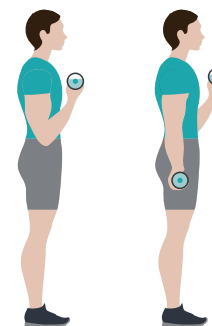
7. SQUAT JUMP + AFFONDO FRONTALE + LATERALE + CONTRAFFONDO



8. PUSH-UP + WALKING PLANK



9. CURL BICIPITI



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!