



PARTE SUPERIORE

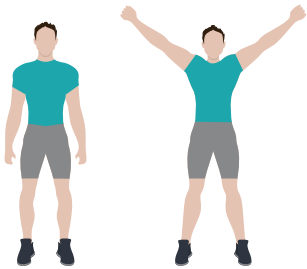
Attrezzatura: due bottigliette d'acqua e un asciugamano

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)

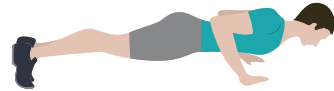
1. JUMPING JACK LATERALE

Apri e chiudi gambe e contemporaneamente slancio laterale delle braccia



2. PUSH-UP

Piegamento sulle braccia, gomiti larghi + gomiti stretti



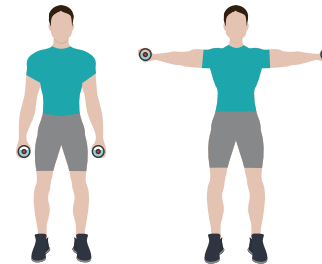
3. DIP TRICIPITI

Distensione tricipiti in appoggio con rialzo e talloni poggiati a terra



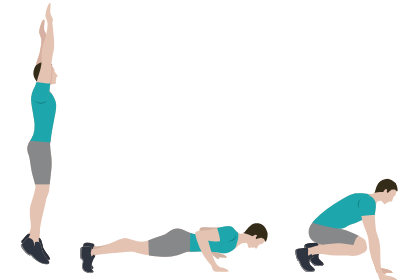
4. ALZATE LATERALI

Abduzione delle braccia fino a 90 gradi



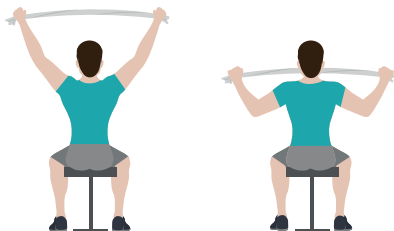
5. BURPEES

Parto da in piedi, scendo in posizione di plank, eseguo un piegamento, riporto le gambe verso il petto, salto in alto e ricomincio il movimento



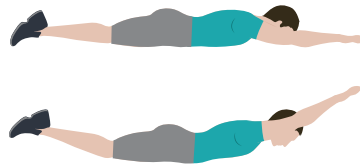
6. TRAZIONI DORSALI

Braccia distese in alto, tengo un asciugamano tra le mani tirandolo e scendo in 3" fino altezza mento



7. POSIZIONE SUPERMAN PRONO

Contraendo i muscoli della schiena e delle spalle, alzo braccia e gambe a pochi centimetri da terra. Provo ad alzare le mani ed i piedi circa



8. ISOMETRIA BICIPITE DX

Seduto glutei sul talloni imprimere forza verso l'alto con angolo braccio/gomito 90 gradi



9. ISOMETRIA BICIPITE SX

Seduto glutei sul talloni imprimere forza verso l'alto con angolo braccio/gomito 90 gradi



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!