

# ALLENAMENTO TAURUS III

**LIVELLO:** Professionista

**DURATA:** 5 serie > 30 min.

**ATREZZI:** —

1 serie: esercizi 1-7

Cerca di eseguire una serie intera senza pause o facendo solo una breve pausa tra un esercizio e l'altro. Al termine della serie, riposati per non più di 60 secondi.

**WARM UP**

10 min:  
mobilizza le articolazioni, metti in moto la circolazione (ad esempio, correndo sul posto)

1

**ALTERNATING REVERSE LUNGES (AFFONDI INVERSI ALTERNATI)** 24 (12/gamba)



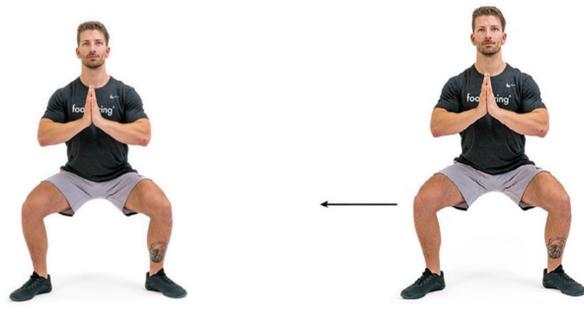
2

**CRAB SQUAT WALK [L] (SQUAT LATERALE SIN.)** 12 ripet.



3

**3. CRAB SQUAT WALK [R] (SQUAT LATERALE DX.)** 12 ripet.



4

**THUMBS UP (LOMBARI A TERRA POLLICE IN SU)** 12 ripet.



5

**FLOOR HYPEREXTENSIONS (LOMBARI A TERRA)** 12 ripet.



6

**CHEST SQUEEZES** 12 ripet.



7

**MILITARY PLANK** 90 sec.



**COOL DOWN**

10 min.:  
Corsa, esercizi di mobilità articolare; rullo massaggiatore



**COMPLETATO!**

Non ti basta? Per trovare altre idee e programmi di allenamento gratuiti vai su:

<https://www.foodspring.de/magazine/workouts>