

# ALLENAMENTO TORNADOR III

**LIVELLO:** Professionista

**DURATA:** AMRAP 10 min.

**ATTREZZI:** —

AMRAP= do as many rounds as possible.  
Esegui quante più serie possibile in 10 min.  
Se ne senti il bisogno, fai una pausa.

**WARM UP**

10 min.: mobilizza le articolazioni, stimola la circolazione (ad esempio, correndo sul posto)

**1**

**DIAMOND PUSH UPS**

5 ripet.



**2**

**TUCK JUMPS**

20 ripet.



**3**

**SQUAT BICYCLE CRUNCHES**

15 ripet.



**4**

**JUMPING JACKS**

20 ripet.



**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>