

WORKOUT CON FEDEZ

LIVELLO: Avanzato

DURATA: 3-4 serie < 30 min

Attrezzi: —

WARM-UP

Ogni esercizio di riscaldamento viene svolto per 50 secondi, seguito da una pausa di 10 secondi. Dopo una serie puoi riposarti per 30 secondi. Per riscaldarti, esegui un totale di 2 serie.

1

SPIDER LUNGE CRAWL

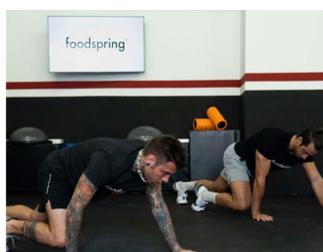
50 SEC



2

BEAR CRAWL

50 SEC



3

DOWNDOG TOE TOUCH + SQUAT

50 SEC



WORKOUT

5 esercizi per serie. Ogni esercizio viene svolto per 45 secondi, seguito da una pausa di 15 secondi. Al termine di ciascuna serie puoi riposarti per 1 o 2 minuti.

1

PRISONER SQUAT JUMP

45 SEC



2

COMMANDO PLANK + SPIDER ELBOW PLANK

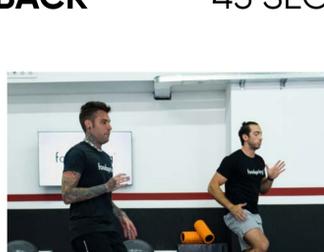
45 SEC



3

SQUAT JUMP + SKIP BACK

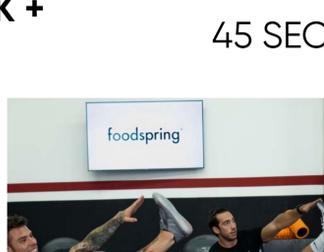
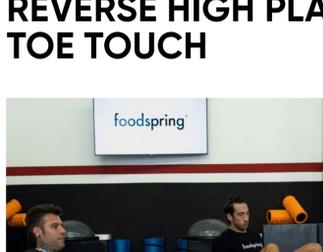
45 SEC



4

REVERSE HIGH PLANK + TOE TOUCH

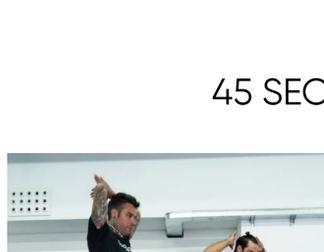
45 SEC



5

PUSH UP + BURPEE

45 SEC



COOL DOWN

10 min.

Corsa, esercizi di mobilità articolare, rullo massaggiatore

FINITO

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

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