

# PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

## FOODSPRING

### GAMBE-ADDOMINALI-GLUTEI

PRINCIPIANTE:  X3

INTERMEDIO:  X4

ESPERTO:  X5



20 SECONDI  
**MOUNTAIN CLIMBERS**  
10 SECONDI DI PAUSA



20 SECONDI  
**SQUAT CON SALTO**  
10 SECONDI DI PAUSA



20 SECONDI  
**HIP THRUSTS**  
10 SECONDI DI PAUSA



20 SECONDI  
**PLANK CON  
ROTAZIONE**  
10 SECONDI DI PAUSA



20 SECONDI  
**LUNGE  
„INTORNO AL MONDO“**  
10 SECONDI DI PAUSA



20 SECONDI  
**IPERESTENSIONI  
INVERSE**  
10 SECONDI DI PAUSA



20 SECONDI  
**SOLLEVAMENTO  
GAMBE**  
10 SECONDI DI PAUSA



20 SECONDI  
**SUMO SQUAT**  
10 SECONDI DI PAUSA



20 SECONDI  
**ALZATE LATERALI  
GAMBE**  
10 SECONDI DI PAUSA