

# CHALLENGE: 7 GIORNI DI DIETA VEGANA

## PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

CATALOGO DEGLI ESERCIZI



**RISCALDAMENTO:** 15 minuti di stretching

## ALLENAMENTO DELLA RESISTENZA



**JUMPING JACKS**



**PUGNI FRONTALI**



**JUMPING JACKS FRONTALI**



**SKATER**



**MOUNTAIN CLIMBER**

# CHALLENGE: 7 GIORNI DI DIETA VEGANA

## PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

CATALOGO DEGLI ESERCIZI



RISCALDAMENTO: 15 minuti di stretching

### ALLENAMENTO DELLA FORZA



**PUSH-UP**



**SOLLEVAMENTO BACINO**



**SIT-UP**



**SQUAT CON SALTO**



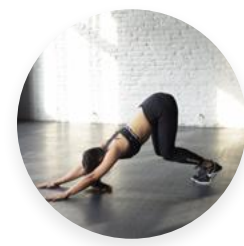
**SOLLEVAMENTO POLPACCI**



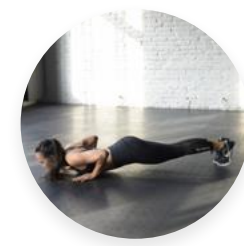
**IPERESTENSIONI LOMBARI**



**PLANK**



**DOG TO PUSH-UP**



# CHALLENGE: 7 GIORNI DI DIETA VEGANA

## PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

CATALOGO DEGLI ESERCIZI



RISCALDAMENTO: 15 minuti di stretching

## ALLENAMENTO DELLA FORZA



**CRUNCH**



**SOLLEVAMENTO  
GAMBE**



**SFORBICIAE**



**AFFONDI**



**SOLLEVAMENTO  
GINOCCHIA**



**RUSSIAN TWIST**



**SUPERMAN PLANK**

