

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER DIMAGRIRE.

PRINCIPIANTE: 🔄 x3 | INTERMEDIO: 🔄 x4 | ESPERTO: 🔄 x5



RISCALDAMENTO:

prepara i tuoi muscoli allo sforzo con qualche esercizio di stretching

1



40 SECONDI
BURPEE
20 SECONDI DI PAUSA

2



40 SECONDI
**SOLLEVAMENTO
GINOCCHIA**
20 SECONDI DI PAUSA

3



40 SECONDI
PUGNO FRONTALE
20 SECONDI DI PAUSA

4



40 SECONDI
MILITARY PLANK
20 SECONDI DI PAUSA

5



40 SECONDI
SKATER JUMPS
20 SECONDI DI PAUSA

6



40 SECONDI
SIT-UP
20 SECONDI DI PAUSA



DEFATICAMENTO: distendi i muscoli con un foam roller