

# PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

## BRUCIA GRASSI

PRINCIPIANTE:  X3 | INTERMEDIO:  X4 | ESPERTO:  X5



### RISCALDAMENTO:

prepara i tuoi muscoli allo sforzo con qualche esercizio di stretching

1



40 SECONDI  
**JUMPING JACK**  
20 SECONDI DI PAUSA

2



40 SECONDI  
**SIT-UP**  
20 SECONDI DI PAUSA

3



40 SECONDI  
**HIP THRUST**  
20 SECONDI DI PAUSA

4



40 SECONDI  
**BURPEE**  
20 SECONDI DI PAUSA

5



40 SECONDI  
**MOUNTAIN CLIMBER**  
20 SECONDI DI PAUSA

6



40 SECONDI  
**SQUAT JUMP**  
20 SECONDI DI PAUSA



DEFATICAMENTO: distendi i muscoli con un foam roller