

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

TEAM SPIRIT

PRINCIPIANTE:  X3 | INTERMEDIO:  X4 | ESPERTO:  X5

ESEGUIRE OGNI ESERCIZIO 2 VOLTE INVERTENDO I RUOLI



RISCALDAMENTO: prepara i tuoi muscoli allo sforzo con qualche esercizio di stretching

1



30 SECONDI
**SIT-UP CON
BATTIMANI**
NESSUNA PAUSA

5



30 SECONDI
**SALTO SU PLANK
+ BURPEE**
NESSUNA PAUSA

2



30 SECONDI
**CAMMINATA A
CAVALLUCCIO**
NESSUNA PAUSA

6



30 SECONDI
JUMPING LUNGE
NESSUNA PAUSA

3



30 SECONDI
**TUCK JUMP
SUL PARTNER**
NESSUNA PAUSA

7



30 SECONDI
CARRIOLA
NESSUNA PAUSA

4



30 SECONDI
**THROWING
LEG RAISE**
NESSUNA PAUSA

8



30 SECONDI
**PUSH-UP CON
BATTIMANO**
NESSUNA PAUSA



DEFATICAMENTO: distendi i muscoli con un foam roller