

WORKOUT DI COPPIA

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Eeguire ogni esercizio 2 volte invertendo i ruoli

PRINCIPIANTE:  X3 | INTERMEDIO:  X4 | ESPERTO:  X5



RISCALDAMENTO:

prepara i tuoi muscoli allo sforzo
con qualche esercizio di stretching

1



30 SECONDI
JUMPING LUNGE
NESSUNA PAUSA

2



30 SECONDI
**THROWING
LEG RAISE**
NESSUNA PAUSA

3



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

4



30 SECONDI
PISTOL SQUAT
NESSUNA PAUSA

5



30 SECONDI
CARRIOLA
NESSUNA PAUSA

6



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



DEFATICAMENTO: distendi i muscoli con un foam roller