

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

TOTAL BODY CON KETTLEBELL

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



RISCALDAMENTO:

Prepara i tuoi muscoli all'attività fisica con degli esercizi di stretching.

1.



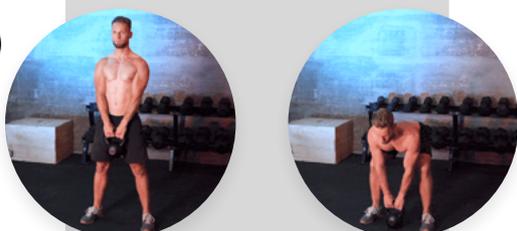
40 SECONDI
AROUND THE BODY
20 SECONDI DI PAUSA

2.



40 SECONDI
FIGURA 8
20 SECONDI DI PAUSA

3.



40 SECONDI
DEADLIFT
20 SECONDI DI PAUSA

4.



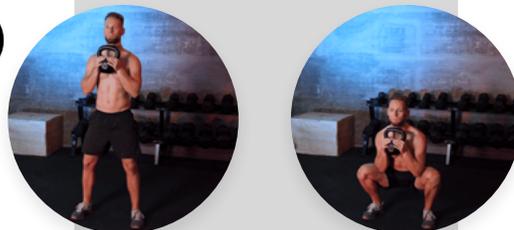
40 SECONDI
RUSSIAN SWING
20 SECONDI DI PAUSA

5.



40 SECONDI
RUSSIAN TWIST
20 SECONDI DI PAUSA

6.



40 SECONDI
GOBLET SQUAT
20 SECONDI DI PAUSA



DEFATICAMENTO: Sciogli i muscoli utilizzando un foam roller.