

# Programma di allenamento brucia grassi



**Burpee**



**Sit-up**



**Skater jump**



**Leg raise**



## Riscaldamento:

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



## Ripetizioni:

Serie 1 – 30 ripetizioni

Serie 2 – 27 ripetizioni

Serie 3 – 24 ripetizioni

Serie 4 – 21 ripetizioni

Serie 5 – 18 ripetizioni

Serie 6 – 15 ripetizioni

Serie 7 – 12 ripetizioni

Serie 8 – 9 ripetizioni

Serie 9 – 6 ripetizioni

Serie 10 – 3 ripetizioni



## Defaticamento:

sciogli i muscoli utilizzando un foam roller