

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

A CORPO LIBERO

FOODSPRING

PRINCIPIANTE:  X3 | INTERMEDIO:  X4 | ESPERTO:  X5



20 SECONDI
BACK WARRIOR DS
10 SECONDI DI PAUSA



20 SECONDI
BACK WARRIOR SX
10 SECONDI DI PAUSA



20 SECONDI
JUMPING JACKS
10 SECONDI DI PAUSA



20 SECONDI
PUSH-UP
10 SECONDI DI PAUSA



20 SECONDI
**ALZATE LATERALI
GAMBA DS**
10 SECONDI DI PAUSA



20 SECONDI
**ALZATE LATERALI
GAMBA SX**
10 SECONDI DI PAUSA



20 SECONDI
SQUAT JUMP
10 SECONDI DI PAUSA



20 SECONDI
**AFFONDI IN
CAMMINATA**
10 SECONDI DI PAUSA

