

Workout B

Riscaldamento:

prepara i tuoi muscoli all'attività fisica con 5-10 minuti di cardio (corsa leggera o salti sul posto)

Fase di sforzo:

40 secondi

Pausa:

20 secondi

Defaticamento:

sciogli i muscoli utilizzando un foam roller.

PRINCIPIANTE: X3

INTERMEDIO: X4

ESPERTO: X5

1



Jumping Jack

2



Iperestensioni

3



Sumo Squat

4



Plank