

# Calisthenics: Scheda per principianti

1



## Plank

60 secondi

2



## Sit-up

50 ripetizioni

3



## Push-up

40 ripetizioni

4



## Hanging Leg Raises

30 ripetizioni

5



## Dip

20 ripetizioni

6



## Trazioni alla sbarra

10 ripetizioni



## Riscaldamento:

prepara i tuoi muscoli all'attività fisica facendo qualche minuto di stretching



## Serie:

Principiante: 3x

Intermedio: 4x

Esperto: 5x



## Defaticamento:

sciogli i muscoli utilizzando un foam roller.