

foodspring®

CHALLENGE HIIT CARDIO

1

60 sec. Jumping Jacks
Pausa: 15 sec.
60 sec. Mountain climbers
Ripeti 2 volte

2

60 sec. Burpees
Pausa: 15 sec
60 sec. mountain climbers
Ripeti 2 volte

3

Giorno di riposo

4

60 sec. Jumping Jacks
Pausa: 15 sec.
60 sec. Mountain climbers
Ripeti 3 volte

5

60 sec. Burpees
Pausa: 15 sek
60 sec. mountain climbers
Ripeti 3 volte

6

Giorno di riposo

7

60 sec. Jumping Jacks
Pausa: 15 sec.
60 sec. Mountain climbers
Ripeti 4 volte

8

60 sec. Burpees
Pausa: 15 sec
60 sec. mountain climbers
Ripeti 4 volte

9

Giorno di riposo

10

60 sec. Jumping jacks
Pausa: 20 sec.
60 sec. Mountain Climbers
Pausa: 20 sec.
60 sec. Burpees

11

60 sec. High Knees
Pausa: 15 sec.
60 sec. Mountain
Climbers
Ripeti 4 volte

12

Giorno di riposo

13

60 sec. Jumping Jacks
Pausa: 15 sec.
60 sec. High knees
Ripeti 4 volte

14

60 sec. Burpees
Pausa: 15 sec.
60 sec. Squat jumps
Rest 15 sec.
60 sec. Mountain climbers

15

Giorno di riposo

16

60 sec. Burpees
Pausa: 15 sec.
60 sec. mountain climbers
Ripeti 5 volte

17

60 sec. Burpees
Pausa: 15 sec.
60 sec. Squat jumps
Pausa: 15 sec.
60 sec. Mountain climbers

18

Giorno di riposo

19

60 sec. Squat Jumps
Pausa: 15 sec.
60 sec. Jumping jacks
Ripeti 6 volte

20

60 sec. High Knees
Pausa: 30 sec.
Ripeti 8 volte

21

Giorno di riposo

22

60 sec. Jumping Jacks
Pausa: 30 sec.
Ripeti 8 volte

23

60 sec. Mountain climbers
Pausa: 30 sec.
Ripeti 8 volte

24

Giorno di riposo

25

60 sec. Burpees
Pausa: 30 sec
Ripeti 8 volte

26

60 sec. Burpees
Pausa: 20 sec.
60 sec. Mountain Climbers
Pausa: 20 sec.
60 sec. Jumping Jacks
Ripeti 3 volte

27

Giorno di riposo

28

90 sec. High Knees
Pausa: 30 sec
80 sec. High Knees
Pausa: 25 sec

70 sec. High Knees
Pausa: 20 sec
60 sec. High Knees
Pausa: 30 sec
Ripeti 2 volte

29

90 sec. Burpees
Pausa: 30 sec.
80 sec. Burpees
Pausa: 25 sec

70 sec. Burpees
Pausa: 20 sec.
60 sec. Burpees
Pausa: 30 sec.
Ripeti 2 volte

30

Giorno di riposo