

CALISTENICO 1

- ✓ PUSH UP : 3 SERIE DA 5 > 10 RIPETIZIONI (PAUSA 1'30")



- ✓ "TENUTA" PER DORSALI : 2-3 SERIE DA 1' (1'30")



- ✓ SPALLE :
3 SERIE DA 15" PER OGNI POSIZIONE PARTENDO DA SEDUTI A TERRA (1'30")

1)



2)



3)



- ✓ AIR SQUAT : 3 x 10 > 20 RIPETIZIONI (1'30")



- ✓ CONTROPIEGATE LATERALI : 3 x 10 TOTALI (1'30")



- ✓ DISTENSIONI AVAMPIEDI PER POLPACCI : 3 x 15 RIPETIZIONI (1'30")



- ✓ ADDOMINALI : ESERCIZI SENZA PAUSA DA ESEGUIRE PER 2-3 SERIE (3' FINALI)
- ✓ RUSSIAN TWIST 10 > 20 RIPETIZIONI



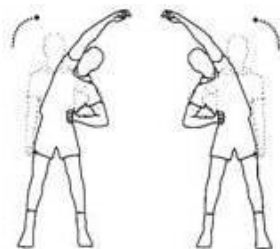
+

- ✓ CHIUSURA "A PALLINA" 10 RIPETIZIONI



+

- ✓ FLESSIONI LATERALI BUSTO : 50 RIPETIZIONI



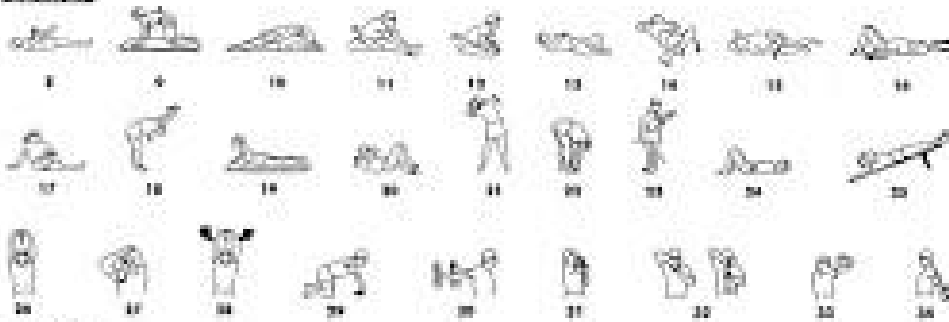
+

- ✓ HOLLOW : 20" DI TENUTA DELLA POSIZIONE



✓ STRETCHING A PIACERE 30" DI TENUTA OGNI ESERCIZIO

STAGIONE



STAGIONE

