

ESERCIZI IN CIRCUITO PER RINFORZO MUSCOLARE

1- PIEGAMENTI ARTI SUPERIORI



10 RIPETIZIONI

2 -PIEGAMENTI ARTI INFERIORI



15 RIPETIZIONI

3 -CHIUSURA ADDOMINALI



10 RIPETIZIONI

4 -PLANK



MANTENERE LA POSIZIONE PER 30 SEC\ 1 MIN

5 APERTURE LATERALI DELLE BRACCIA



10 RIPETIZIONI UTILIZZANDO BOTTIGLIE DA 1 LITRO

6 -

DA QUATTRO APPOGGI ALZARE ALTERNATI GAMBA E BRACCIO OPPOSTI



15 RIPETIZIONI

7-PIEGAMENTO E SALTO



10 RIPETIZIONI

8-ADDOMINALI CON ROTAZIONE BUSTO ALTERNATI



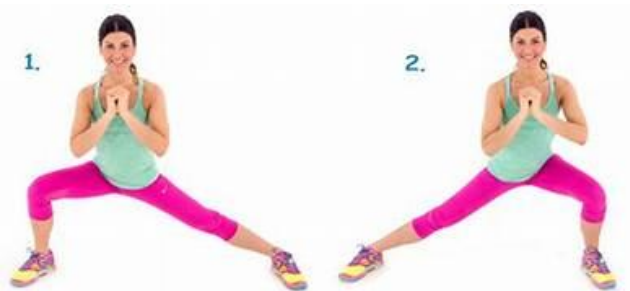
20 RIPETIZIONI

9 - DISTENSIONE ALTE ARTI SUPERIORI



10 RIPETIZIONI CON BOTTIGLIA DA 1 LITRO

10- AFFONDI LATERALI



10 PER LATO

11 -ESERCIZIO PER GLUTEI



20 RIPETIZIONI

12- PLANK LATERALE



30 SECONDI \ 1 minuto

RECUPERO TRA ESERCIZIO DA 30 SEC A 1 MIN

RECUPERO TRA 1 SERIE A L'ALTRA - MAX 3 MIN

TRE SERIE DA RIPETERE TUTTI I GIORNI