

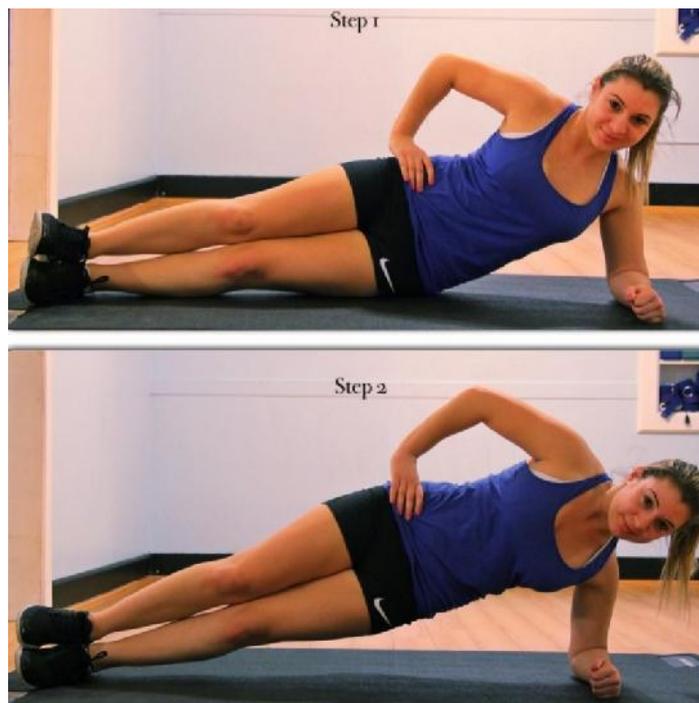
CALISTENICO 7

- ✓ GAG (gambe + addominali + glutei)
- ✓ 2-3 serie di un circuito Da eseguire con pause di 30'' tra un esercizio e l'altro e pausa finale di 3'-4' tra i circuiti

1) Bridge : 20 > 30 ripetizioni



2) Plank laterale dinamico : 20 ripetizioni a destra e 20 a sinistra



3) “sedia” al muro : tenuta della posizione per 30” > 1’



4) Estensione posteriore arto inferiore da quadrupedia : 15 destro + 15 sinistro



5) Raccolta e distensione



6) Mountain climber : 40 ripetizioni con alternanza continua degli arti

