

CANOTTIERI SALÒ



HOME FITNESS

tonificazione + circuito

DEFINIZIONE - INTERMEDIO












Sedute : 1

Scadenza : **Lunedì 30 Marzo 2020**

Durata : **1 settimane**

Istruttore : **Alessandro Candeloro**

Giorno 1

 <p>1 - Cardio JUMPING JACK</p> <p>Rec. : 0.30 3x30</p>	 <p>2 - Addominali PLANK SUPERMAN</p> <p>Rec. : 0.30 3x6" dx sx alternato</p>	 <p>3 - Addominali CRUNCH CON TOCCO ALLE Caviglie SUPINO</p> <p>Rec. : 0.30 3x30"</p>
 <p>4 - Addominali LEG RAISE GAMBE PIEGATE</p> <p>Rec. : 0.30 3x12</p>	 <p>5 - Glutei SLANCI PRONO IN ALTO GAMBA TESA</p> <p>Rec. : 0.0 3X15</p> <p>DX SX ALTERNATO NO RECUPERO</p>	 <p>6 - Abduttori SLANCI ESTERNI GAMBA PIEGATA IN QUADRUPEDIA</p> <p>Rec. : 0.0 3X15</p> <p>DX SX ALTERNATO NO RECUPERO</p>
 <p>7 - Quadricipiti AFFONDO BULGARO MANUBRI SU PANCA</p> <p>Rec. : 1.0 3X8</p> <p>DX SX ALTERNATO</p>	<p>8 - INIZIO CIRCUITO Numero di round : 4 Recupero ogni fine round : 1 min 00 sec</p>	 <p>9 - Cardio SKIP ALTO</p> <p>Rec. : 0.0 30"</p>
<p>10 UP DOWN PLANK 10 NB PASSAGGIO ALTERNATO DA PLANL IN APPOGGIO SUI GOMITI A BRACCIA TESE</p>	 <p>11 - Quadricipiti AFFONDI FRONTALI CORPO LIBERO</p> <p>Rec. : 0.0 12</p>	 <p>12 - Pettorali DISTENSIONI A TERRA</p> <p>Rec. : 0.0 8</p>
 <p>13 - Cardio SALTI SUL POSTO</p> <p>Rec. : 0.0 8</p>	<p>14 - FINE CIRCUITO</p>	