

# CANOTTIERI SALÒ



## HOME FITNESS

tonificazione + circuito

DEFINIZIONE - INTERMEDIO

Sedute : 2

Scadenza : Lunedì 30 Marzo 2020

Durata : 1 settimane

Istruttore : Alessandro Candeloro

### Giorno 1

#### 1 - INIZIO CIRCUITO

Numero di round : 3

Recupero ogni fine round : 1 min sec

#### 2 - Quadricipiti SQUAT A CORPO LIBERO



Rec. : 0.0  
10

#### 3 - Addominali SITUP



Rec. : 0.0  
10



#### 4 - Cardio JUMPING JACK

Rec. : 0.0  
20

#### 5 - FINE CIRCUITO

#### 6 - INIZIO CIRCUITO

Tempo totale circuito : 20 min 00 sec

Note: seguire indicazioni nel video



#### 7 - Quadricipiti AFFONDI FRONTALI CORPO LIBERO

Rec. : 0.0  
20 alternati



#### 8 - Addominali SITUP

Rec. : 0.0  
10



#### 9 - Cardio SALTI SUL POSTO

Rec. : 0.0  
10



#### 10 - Pettorali DISTENSIONI A TERRA

Rec. : 0.0  
10



#### 11 - Addominali SITUP

Rec. : 0.0  
10



#### 12 - Cardio JUMPING JACK

Rec. : 0.0  
50

#### 13 - FINE CIRCUITO

### Giorno 2

#### 1 - INIZIO CIRCUITO

Numero di round : 3

Recupero ogni fine round : 1 min sec

#### 2 - Quadricipiti SQUAT A CORPO LIBERO









Rec. : 0.0  
10

#### 3 - Addominali SITUP



Rec. : 0.0  
10



 <p><b>4 - Cardio</b> JUMPING JACK</p> <p>Rec. : 0.0 <b>20</b></p>	<p><b>5 - FINE CIRCUITO</b></p>	<p><b>6 - INIZIO CIRCUITO</b></p> <p>Tempo totale circuito : 20 min 00 sec</p> <p>Note: seguire indicazioni nel video</p>
 <p><b>7 - Quadricipiti</b> SQUAT A CORPO LIBERO</p> <p>Rec. : 0.0 <b>20</b></p>	 <p><b>8 - Addominali</b> CRUNCH A TERRA</p> <p>Rec. : 0.0 <b>10</b></p>	 <p><b>9 - Cardio</b> JUMPING JACK</p> <p>Rec. : 0.0 <b>50</b></p>
 <p><b>10 - Pettorali</b> DISTENSIONI A TERRA GAMBE IN APPOGGIO</p> <p>Rec. : 0.0 <b>10</b></p>	 <p><b>11 - Addominali</b> CRUNCH A TERRA</p> <p>Rec. : 0.0 <b>10</b></p>	<p><b>12</b> 50 SALTII CON CORDA</p>
<p><b>13 - FINE CIRCUITO</b></p>		