

CANOTTIERI SALÒ



HOME FITNESS

EMOM

DEFINIZIONE - INTERMEDIO














Sedute : 1

Scadenza : Lunedì 30 Marzo 2020

Durata : 1 settimane

Istruttore : Alessandro Candeloro

Giorno 1

<p>1 - INIZIO CIRCUITO Numero di round : 3</p>	<p>2 - Addominali PLANK</p>  <p>Rec. : 0.0 30 sec</p>	<p>3 - Cardio JUMPING JACK</p>  <p>Rec. : 0.0 10 ripetizioni</p>
<p>4 - FINE CIRCUITO</p>	<p>5 - Cardio SKIP ALTO</p>  <p>Rec. : 0.10 3x10 sec</p>	<p>6 - INIZIO CIRCUITO Tempo totale circuito : 30 min sec</p>
<p>7 50 SALTI CON LA CORDA</p>	<p>8 - Quadricipiti AFFONDI FRONTALI CORPO LIBERO</p>  <p>Rec. : 0.0 20 alternati</p> <p>NB AFFONDO SALTATO; seguire indicazioni nel video</p>	<p>9 - Cardio BURPEES</p>  <p>Rec. : 0.0 10</p>
<p>10 - Pettorali PIEGAMENTI A TERRA</p>  <p>Rec. : 0.0 10</p>	<p>11 - Addominali MOUNTAIN CLIMBER PARALLELO</p>  <p>Rec. : 0.0 20</p> <p>NB: alternato</p>	<p>12 - Glutei BRIDGE A TERRA</p>  <p>Rec. : 0.0 30</p>
<p>13 - FINE CIRCUITO</p>	<p>14 - Stretching CHILD'S POSE A TERRA</p>  <p>Rec. : 0.0 30 sec</p>	<p>15 - Stretching COBRA POSE A TERRA</p>  <p>Rec. : 0.0 30 sec</p>
<p>16 - Stretching SIT & REACH POSE</p>  <p>Rec. : 0.0 30 sec</p>	<p>17 - Stretching HEAD-TO-KNEE POSE</p>  <p>Rec. : 0.0 30 sec</p>	<p>18 - Stretching allungamento lombare</p>  <p>Rec. : 0.0 30 sec</p>

