



LAILA FONTANA

STRONG CIRCUIT
TONIFICAZIONE - INTERMEDIO

Sedute : **1**
Scadenza : **Martedì 12 Maggio 2020**

Durata : **1 settimane**
Istruttore : **Laila Fontana**

Giorno 1

1 - INIZIO CIRCUITO

Numero di round : 3

Note: CIRCUITO DI RISCALDAMENTO 30 SECONDI DI LAVORO E 15 SECONDI DI RECUPERO per 3 serie



**2 - Cardio
JUMPING JACK**

Rec. : 0.0

VARIANTE CON BRACCIA UNA VOLTA PER ALTO / UNA VOLTA PER AVANTI / UNA VOLTA PER FUORI



**3 - Cardio
MOUNTAIN
CLIMBERS**

Rec. : 0.0



**4 - Dorsali
ESTENSIONI A
TERRA DI HARLO**

Rec. : 0.0



**5 - Glutei
PLANK BRIDGE
CON DOPPIO
APPOGGIO**

Rec. : 0.0

6 - FINE CIRCUITO

7 - INIZIO CIRCUITO

Tempo totale circuito : 8 min sec

Note: Ogni minuto eseguire il set di 2 esercizi, il tempo rimanente sarà il riposo e la preparazione al set successivo



**8 - Glutei
STEPUP RIALZO**

Rec. : 0.0
8 PER ARTO

8 RIPETIZIONI PER ARTO



**9 - Pettorali
PIEGAMENTI A
TERRA GINOCCHIA
IN APPOGGIO**

Rec. : 0.0
8

10 - FINE CIRCUITO

GOMITI VICINO AI FIANCHI!!

11 - INIZIO CIRCUITO

Tempo totale circuito : 8 min 00 sec

Note: Ogni minuto eseguire il set di 2 esercizi, il tempo rimanente sarà il riposo e la preparazione al set successivo



**12 - Spalle
ESTENSIONI A
TERRA SUPERMAN**

Rec. : 0.0
8 PER ARTO



13 - Spalle
PUSH PRESS
MANUBRI

Rec. : 0.0
8

DA EFFETTUARE PARTENDO DA POSIZIONE SQUAT, STENDERE LE GAMBE E PORTARE I MANUBRI SOPRA LA TESTA

14 - FINE CIRCUITO

15 - INIZIO CIRCUITO

Tempo totale circuito : 8 min 00 sec

Note: 8 RIPETIZIONI DEI DUE ESERCIZI RISPETTANDO 20 SECONDI DI LAVORO E 10 SECONDI DI RECUPERO



16 - Cardio
AFFONDI SALTATI
ATLERNATI

Rec. : 0.0
8 PER ARTO



17 - Addominali
CRUCNH GAMBE
TESE IN ALTO

Rec. : 0.0
8

18 - FINE CIRCUITO



STRETCHING



STRETCHING

19 - Attività e corsi
STRETCHING

Rec. : 0.0

5 MINUTI DI ESERCIZI DI DEFATICAMENTO E FLESSIBILITA' ARTICOLARE