



HOME FITNESS

tonificazione corpo libero
TONIFICAZIONE - INTERMEDIO

Sedute : **1**
Scadenza : **Giovedì 26 Marzo 2020**

Durata : **1 settimane**
Istruttore : **Alessandro Candeloro**

Giorno 1

1 - INIZIO CIRCUITO

Numero di round : 2
Recupero ogni fine round : 1 min sec

**2 - Cardio**
JUMPING JACK

Rec. : 0.0
20 on 10 off

**3 - Addominali**
PLANK ELEVAZIONE
GAMBE ALTERNATE

Rec. : 0.0
20 on 10 off

**4 - Cardio**
SKIP ALTO

Rec. : 0.0
20 on 10 off

**5 - Addominali**
PLANK ELEVAZIONE
GAMBE ALTERNATE

Rec. : 0.0
20 on 10 off

**6 - Cardio**
SALTI SUL POSTO

Rec. : 0.0
20 on 10 off

**7 - Addominali**
PLANK ELEVAZIONE
GAMBE ALTERNATE

Rec. : 0.0
20 on 10 off

**8 - Cardio**
BURPEES

Rec. : 0.0
20 on 10 off

**9 - Addominali**
PLANK ELEVAZIONE
GAMBE ALTERNATE

Rec. : 0.0
20 on 10 off

**10 - Addominali**
MOUNTAIN CLIMBER
PARALLELO

Rec. : 0.0
20 on 10 off

**11 - Addominali**
PLANK ELEVAZIONE
GAMBE ALTERNATE

Rec. : 0.0
20 on 10 off

12 - FINE CIRCUITO