



**LAILA FONTANA**

STRONG CIRCUIT  
TONIFICAZIONE - INTERMEDIO

Sedute : **1**  
Scadenza : **Mercoledì 6 Maggio 2020**

Durata : **1 settimana**  
Istruttore : **Laila Fontana**

**Giorno 1**

**1 - INIZIO CIRCUITO**

Numero di round : 4

Note: CIRCUITO DI RISCALDAMENTO 30 SECONDI DI LAVORO E 15 SECONDI DI RECUPERO per 4 serie



**2 - Cardio  
SKIP ALTO**

Rec. : 0.0



**3 -  
PLANK STEP UP**

Rec. : 0.0

DIVARICARE ED UNIRE LE GAMBE MUOVENDO UN ARTO PER VOLTA



**4 - Glutei  
PLANK INVERSO  
JACK KINFE**

Rec. : 0.0

MENTRE SOLLEVO IL BACINO, CON UNA MANO TOCCO IL PIEDE OPPOSTO

**5 - FINE CIRCUITO**

**6 - INIZIO CIRCUITO**

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



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

Rec. : 0.0

GOMITI VICINO AI FIANCHI



MEZZO BURPIES

**8 - Addominali  
MOUNTAIN  
CLIMBER  
PARALLELO**

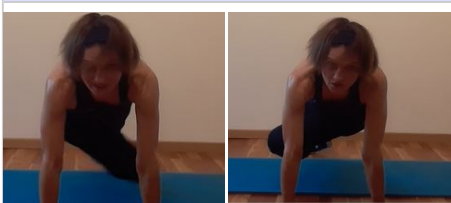
Rec. : 0.0

**9 - FINE CIRCUITO**

**10 - INIZIO CIRCUITO**

Tempo totale circuito : 8 min 00 sec

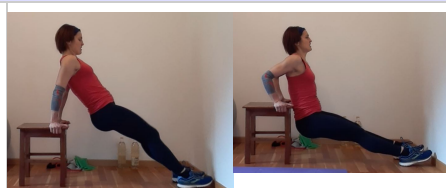
Note: 8 RIPETIZIONI DEI DUE ESERCIZI RISPETTANDO 20 SECONDI DI LAVORO E 10 SECONDI DI RECUPERO



**11 -  
CROSS CLIMBER**

Rec. : 0.0

DA POSIZIONE PLANK CON BRACCIA TESE ALTERNARE DX E SX PORTANDO IL GINOCCHIO VERSO LA SPALLA OPPOSTA RUOTANDO IL BACINO



**12 - Tricipiti  
DIP SU SEDIA**

Rec. : 0.0

DA EFFETTUARE CON GINOCCHIA PIEGATE A 90° OPPURE VARIANTE STRONG GAMBE TESE

### 13 - FINE CIRCUITO

### 14 - 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



### 15 - ALZATE FRONTALI + LATERALI

Rec. : 0.0

ALTERNARE ALZATE FRONTALI E ALZATE LATERALI, TORNANDO SEMPRE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA CON BRACCIA LUNGO I FIANCHI



### 16 - Quadricipiti SQUAT JUMP MANI AI FIANCHI

Rec. : 0.0

DA ESEGUIRE CON BRACCIA LIBERE IN AIUTO ALLO SLANCIO VERSO L'ALTO

### 17 - FINE CIRCUITO



STRETCHING



STRETCHING

### 18 - Attività e corsi STRETCHING

Rec. : 0.0

5 MINUTI DI ESERCIZI DI DEFATICAMENTO E FLESSIBILITA' ARTICOLARE