

CANOTTIERI SALÒ



MARCO BUTTURINI

TONIFICAZIONE GLUTEI
TONIFICAZIONE - AVANZATO











Sedute : 3

Scadenza : **Sabato 23 Maggio 2020**

Durata : **4 settimane**

Istruttore : **Marco Butturini**

Giorno 1

 <p>1 - Cardio SKIP BASSO</p> <p>Rec. : 0.0 4 MINUTI</p>	<p>2 - INIZIO CIRCUITO Numero di round : 3 Recupero ogni fine round : 2 min sec Note: SE AVETE NECESSITA' UTILIZZARE DEI SOVRACCARICHI.</p>	 <p>3 - Quadricipiti AFFONDI FRONTALI CORPO LIBERO</p> <p>Rec. : 0.0 15</p> <p>ESEGUIRE 15 AFFONDI IN CAMMINATA PER GAMBA. SE NECESSARIO UTILIZZARE DEI SOVRACCARICHI.</p>
 <p>4 - Cardio SKIP BASSO</p> <p>Rec. : 0.0 2 MINUTI</p>	 <p>5 - Quadricipiti SQUAT JUMP MANI AI FIANCHI</p> <p>Rec. : 0.0 15</p> <p>MANTENERE SEMPRE LE CURVE FISILOGICHE</p>	 <p>6 - Cardio SKIP ALTO</p> <p>Rec. : 0.0 1 MINUTO</p>
 <p>7 - Adduttori ADDUZIONI A TERRA CON FITBALL</p> <p>Rec. : 1.0 MAX</p> <p>ESEGUIRE IL NUMERO DI RIPETIZIONI IN BASE AL PROPRIO LIVELLO DI ALLENAMENTO. UTILIZZARE UNA QUALSIASI PALLA.</p>	<p>8 - FINE CIRCUITO</p>	<p>9 - INIZIO CIRCUITO Numero di round : 3 Recupero ogni fine round : 2 min sec</p>
 <p>10 - Bicipiti CURL IN PIEDI ELASTICO</p> <p>Rec. : 0.0 15</p> <p>SE NECESSARIO UTILIZZARE QUALSIASI SOVRACCARICO ADEGUATO</p>	 <p>11 - Tricipiti PIEGAMENTI A TERRA DIAMOND</p> <p>Rec. : 0.0 15</p>	<p>12 - FINE CIRCUITO</p>
<p>13 - INIZIO CIRCUITO Numero di round : 3 Recupero ogni fine round : 1 min sec</p>	 <p>14 - Addominali SIT-UP</p> <p>Rec. : 0.0 15</p>	 <p>15 - Addominali LEG RAISE GAMBE PIEGATE</p> <p>Rec. : 0.0 20</p>
<p>16 - Addominali LEG RAISE GAMBE</p>	<p>17 - Addominali PLANK</p>	<p>18 - FINE CIRCUITO</p>

TESE CON FITBALL



Rec. : 0.0
12



Rec. : 0.0
1 MINUTO