

# CANOTTIERI SALÒ



## HOME FITNESS

ciruito 25 min

DEFINIZIONE - INTERMEDIO

Sedute : 1

Scadenza : **Lunedì 30 Marzo 2020**

Durata : **1 settimane**

Istruttore : **Alessandro Candeloro**

Giorno 1

### 1 - INIZIO CIRCUITO

Numero di round : 3

### 2 - Addominali PLANK



Rec. : 0.0  
**30 sec**



### 3 - Cardio JUMPING JACK

Rec. : 0.0  
**10**

### 4 - FINE CIRCUITO



### 5 - Cardio SKIP ALTO

Rec. : 0.10  
**3x10 sec**

**6**  
10 CIRCONDUZIONI BRACCIA +  
TORSIONI BUSTO 10 SLANCI  
FRONTALI ALTERNATI DELLE GAMBE  
RIPETUTO TRE VOLTE SEGUIRE  
INDICAZIONI NEL VIDEO

### 7 - INIZIO CIRCUITO

Tempo totale circuito : 25 min sec



### 8 - Cardio JUMPING JACK

Rec. : 0.0  
**60**



### 9 - Quadricipiti AFFONDI FRONTALI CORPO LIBERO

Rec. : 0.0  
**50**

Alternati o 25 di fila per lato



### 10 - Quadricipiti SQUAT A CORPO LIBERO

Rec. : 0.0  
**40**



### 11 - Pettorali DISTENSIONI A TERRA

Rec. : 0.0  
**30**

NB variante semplificata con appoggio sulle ginocchia



### 12 - Addominali SITUP

Rec. : 0.0  
**20**



Variante box jump

### 13 - Cardio SALTI SUL POSTO

Rec. : 0.0  
**10**



### 14 - Cardio BURPEES

Rec. : 0.0  
**5**

### 15 - FINE CIRCUITO