

CANOTTIERI SALÒ



HOME FITNESS

TABATA + ADDOME

DEFINIZIONE - INTERMEDIO

Sedute : 2

Scadenza : Lunedì 30 Marzo 2020

Durata : 1 settimane

Istruttore : Alessandro Candeloro

Giorno 1

1 - INIZIO CIRCUITO

Numero di round : 2

Note: TABATA



2 - Cardio SKIP ALTO

Rec. : 0.10
20 sec



3 - Pettorali PIEGAMENTI A TERRA

Rec. : 0.10
20 sec



4 - Cardio JUMPING JACK

Rec. : 0.10
20 sec



5 - Addominali RUSSIAN TWIST MANUBRIO

Rec. : 0.10
20 sec



6 - Cardio SALTI SUL POSTO

Rec. : 0.10
20 sec



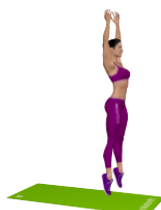
7 - Cardio AFFONDI SALTATI ALTERNATI

Rec. : 0.10
20 sec



8 - Quadricipiti SQUAT CORPO LIBERO

Rec. : 0.10
20 sec



9 - Cardio BURPEES

Rec. : 0.10
20 sec

10 - FINE CIRCUITO

11 - INIZIO CIRCUITO

12 - Addominali RUSSIAN TWIST

MANUBRIO



Rec. : 0.0
30 sec



**13 - Cardio
MOUNTAIN
CLIMBERS**

Rec. : 0.0
30 sec



**14 - Addominali
CRUNCH TOCCO
CAVIGLIE GAMBE
PIEGATE**

Rec. : 0.0
30 sec

15
30 sec di recupero

**16 - Addominali
PLANK**



Rec. : 0.0
30 sec



**17 - Addominali
SIDE PLANK**

Rec. : 0.0
30 sec dx



**18 - Addominali
SIDE PLANK**

Rec. : 0.0
30 sec sx

19
30 sec recupero

20 - FINE CIRCUITO

Giorno 2

1
resp trasverso anti retroversion good morning bear walk

2
superman routine plank side 3 minutz touch shoulder dog plank
superman plank

3
in piedi -monopodalik o a -bi occhi chiusi con move - mono oa
move - oc - distenz -