

CANOTTIERI SALÒ



HOME FITNESS

circuito

DEFINIZIONE - INTERMEDIO













Sedute : 1

Scadenza : Lunedì 30 Marzo 2020

Durata : 1 settimane

Istruttore : Alessandro Candeloro

Giorno 1

 <p>1 - Pettorali PIEGAMENTI A TERRA</p> <p>Rec. : 0.0 15</p>	 <p>2 - Addominali SIT-UP</p> <p>Rec. : 0.0 20</p>	 <p>3 - Quadricipiti SQUAT CORPO LIBERO</p> <p>Rec. : 0.0 25</p>
<p>4 RECUPERO 30 SECONDI</p>	 <p>5 - Cardio JUMPING JACK</p> <p>Rec. : 0.0 50</p>	 <p>6 - Cardio SQUAT SALTATO IN E OUT</p> <p>Rec. : 0.0 20</p>
 <p>7 - Addominali RUSSIAN TWIST MANUBRIO</p> <p>Rec. : 0.0 25</p>	<p>8 30 SECONDI DI RECUPERO</p>	 <p>9 - Pettorali CLOSE PUSH UP</p> <p>Rec. : 0.0 12</p>
 <p>10 - Cardio AFFONDI SALTATI ATLERNATI</p> <p>Rec. : 0.0 20</p>	 <p>11 - Addominali PLANK</p> <p>Rec. : 0.0 30"</p>	<p>12 30 SECONDI DI RECUPERO</p>
 <p>13 - Pettorali PIEGAMENTI A TERRA BRACCIA LARGHE</p> <p>Rec. : 0.0 12</p>	 <p>14 - Cardio SKIP ALTO</p> <p>Rec. : 0.0 30</p>	 <p>15 - Cardio BURPEES</p> <p>Rec. : 0.0 10</p>
<p>16 1' 30" DI RECUPERO</p>		

