



È necessario consultare il proprio medico prima di iniziare questo programma di allenamento o se hai qualsiasi condizione medica o lesioni che controindica l'attività fisica. Questo programma è progettato per le persone sane dai 18 anni in su.

Tutte le forme di esercizio possono comportare alcuni rischi. Ti consiglio di assumerti la piena responsabilità per la tua sicurezza e di conoscere i tuoi limiti. Prima di praticare gli esercizi descritti in questo programma, assicurati che il tuo organismo sia in forma, e non correre rischi oltre il tuo livello di esperienza, attitudine, formazione e fitness.

Leggere attentamente prima di eseguire il workout

- **Esegui il Workout Training su 3 giorni a settimana**
- **Prendi un giorno di riposo tra gli allenamenti.**
- **Ogni circuito è composto da tre esercizi che costituiscono un "Triset". In ogni Triset, effettua una serie del primo esercizio seguita immediatamente dalla serie del secondo e del terzo esercizio**
- **Riposa il tempo previsto dopo il completamento degli esercizi in Triset**
- **Fai ogni circuito per il numero delle volte indicato prima di passare al successivo.**
- **Se non è possibile completare tutte le ripetizioni consigliate per gli esercizi a corpo libero fermati una ripetizione prima del cedimento.**
- **Non saltare mai il riscaldamento ([clicca qui e scarica il workout per il riscaldamento](#))**
- **Questo programma è progettato per le persone in buona salute di più di 18 anni**

Atleta _____ Data Inizio _____



Obiettivo Corpo Tónico - Addominali scolpiti
Lavoro - Triset - Circuito Estensivo ad Intervalli Full Body

Circuito 1	Rip/Tempo	Serie	Rec	Sett.1	Sett.2	Sett.3	Sett.4
Squat Box Jump	10	4	1'30''				
Push Up	10						
Salto della corda o Jumping Jack	60''						
Ultimata la 4°serie Riposa 1'30'' e passa al 2°circuito							
Circuito 2							
Thruster	10	4	1'30''				
Mountain Climber	30''						
Crunch Inversi	20						
Ultimata la 4°serie Riposa 1'30'' e passa al 3° circuito							
Circuito 3							
Stacco con bilanciere	10	4	1'30''				
Tricipiti per terra	10						
Plank	30-60''						

Disclaimer:

È necessario consultare il proprio medico prima di iniziare questo programma di allenamento o se hai qualsiasi condizione medica o lesioni che controindica l'attività fisica. Questo programma è progettato per le persone sane dai 18 anni in su. Tutte le forme di esercizio possono comportare alcuni rischi. Ti consiglio di assumerti la piena responsabilità per la tua sicurezza e di conoscere i tuoi limiti. Prima di praticare gli esercizi descritti in questo programma, assicurati che il tuo organismo sia in forma, e non correre rischi oltre il tuo livello di esperienza, attitudine, formazione e fitness.