

Allenamento # 19



Metodo di lavoro: Lavoro intenso ad intervalli con pause brevi e frequenti

Obiettivo: Corpo Tónico | Miglioramento della Potenza Aerobica | Miglioramento del proprio stato di condizionamento atletico

Carico di lavoro a seduta: Ripetere il circuito da 1 a 3 volte in base alle proprie condizioni atletiche

Seduta di allenamento: Fai trascorrere 48|72 ore prima di eseguire nuovamente questo allenamento

Riscaldamento: 10' salto alla corda o jogging + 5' stretching e mobilità articolare

(Clicca [qui](#) per guardare il video Tutorial Salto della Corda)

Esercizio	Lavoro/Secondi	Pausa/Secondi	Serie
Pike Pushup Piedi rialzati	30''	15''	1 3 volte in base alle proprie condizioni atletiche
Runner	40''	20''	
Drop Squat	30''	15''	
Side Plank Piedi rialzati	30''xlato	0''	
Runner	40''	20''	
Pike Pushup to Pushup Piedi rialzati	20''	10''	
Bicycle Crunch Elevato	45''	15''	
Leg extension Corpo Libero Piedi rialzati	30''	15''	
Blast of Pushup Mani rialzate	20''	10''	
Hip Trust Spalle rialzate	20''xlato	0''	
Runner	60''	60''	

Ripeti il Circuito

AVVERTENZE:

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

Tutti gli esercizi possono comportare alcuni rischi. Ognuno si deve assumere la propria responsabilità in termini di sicurezza e di conoscenza dei propri limiti. Prima di praticare gli esercizi descritti in questo programma, assicurarsi che il proprio organismo sia in forma, e non corra rischi oltre il proprio livello di esperienza, attitudine e formazione.

Clicca [qui](#) per guardare il video tutorial