

Workout In forma Per L'estate

Nome Atleta _____ Data Inizio _____



Metodo di lavoro: Intensivo ad Intervalli

Obiettivo: Corpo tonico | Massimizzare la perdita del Grasso Corporeo

Carico di lavoro a seduta: min 4- max 8 ripetizioni (in relazione alla propria atleticità)

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

Esercizio	Lavoro	Riposo	Ripetizioni
Salto della Corda	60"	//	4-8
Bomber Push Up	10 Rip	//	
Reverse Lunge To Squat	10 Rip x lato	//	
Salto della Corda	60"	//	
Crunch per terra	10 Rip	//	
Mountain Climber + Running	10 Rip x lato	//	

Recupera 2' e 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 la spiegazione dell'allenamento "In Forma Per L'estate"