

Workout Spartacus ad alta intensità (HIIT)

Fase 2 (1:2 - 30 " lavoro- 60" Rec)

Ripeti il workout 2 volte

Esegui 3 volte a settimana

Programma per 2 settimane

Esercizi	Reps
----------	------

Burpees	30"
---------	-----

60" recupero

Push up V	30"
-----------	-----

60" recupero

Jumping Jacks	30"
---------------	-----

60" recupero

Plank T	30"
---------	-----

60" recupero

Squat Jump	30"
------------	-----

60" recupero

Spiderman push up	30"
-------------------	-----

60" recupero

Workout ABS HIIT

Ripeti il workout per 2/3 volte

Esercizio	Reps
-----------	------

Crunch Inversi	30"
----------------	-----

30" recupero

Bicycle	30"
---------	-----

30" recupero

Ab wheel	30"
----------	-----

30" recupero

Sit up V	30"
----------	-----

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 consigliamo 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.

