

Tabata Workout #4



Atleta: _____ Data inizio: _____

Workout per 4 settimane -

Modalità di lavoro - 20'' di lavoro 10'' di riposo

Ripeti : max 4 volte il circuito

| Tabata Workout # 4 | Lavoro | Recupero | Ripetizioni |
|------------------------------|--------|----------|-------------|
| Burpees | 20'' | 10'' | 2 |
| Cross Body Mountain Climbers | 20'' | 10'' | 2 |
| Salto del coniglio | 20'' | 10'' | 2 |
| Jumping Knee Tucks | 20'' | 10'' | 2 |
| 3 minuti di recupero | | | |

Ripeti il circuito fino ad un massimo di 4 volte
in base alle tue condizioni atletiche
A fine circuito recupera 3 minuti

: 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.