

# Tabata

(20 " lavoro- 10" Rec)

Ripeti il workout 2/4 volte

Esegui 3 volte a settimana



Riscaldamento 5' - Stretching/Mobilità articolare 5'

Esercizi	Reps
<b>Spiderman</b> (Clicca <a href="#">qui</a> Guarda l'esercizio)	20" lavoro-10" pausa per 2 volte
<b>Squat Jump</b> (Clicca <a href="#">qui</a> Guarda l'esercizio)	20" lavoro-10" pausa per 2 volte
<b>Push up</b> (Clicca <a href="#">qui</a> Guarda l'esercizio)	20" lavoro-10" pausa per 2 volte
<b>Mountain Climber</b> (Clicca <a href="#">qui</a> Guarda l'esercizio)	20" lavoro-10" pausa per 2 volte
<b>3 minuti di recupero</b>	<b>Ripeti il workout per un massimo di 4 Volte</b>

## : 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.