

3 Set | + Potenza + Forza = - Grasso



Atleta _____

Lavoro: Tri-Set

Finalità Ricercate: Allenamento total-body che migliora la potenza, la forza, e brucia più grasso

Workout

Clicca qui e guarda il Video

ESERCIZIO	Lavoro Pausa Lavoro
Hang Clean	10 reps 0
Wall Handstand and Pushup	5 reps 0
Overhead Kettlebell Sewing	20 Reps 1'

Questo è 1 Round: Ripeti per altre 4 volte

Cosa devi fare: esegui tutti gli esercizi del w.o., la pausa è variabile, ti consiglio di utilizzare quella del cambio esercizio, viceversa recupera il tempo giusto per rifiatore. Al termine del w.o. recupera 1 minuto.

Ripeti il w.o. per altre 4 volte.

Prima di Allenarti

10' Riscaldamento
5' Stretching |
Mobilità articolare

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.

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.

Iscriviti al mio canale

[You Tube](#)

[Facebook](#)

Seguimi

[Sito Web](#)

[Instagram](#)

Email

Dopo esserti allenato fammi conoscere il tuo parere, scrivimi alla mia [email](#)