

Workout H.I.I.T con protocollo Pliometrico



Metodo di lavoro: Intensivo ad Intervalli 1:1 - 10" di lavoro 10" di riposo

Obiettivo: Corpo Tónico

Carico di lavoro a seduta: min 2 - max 6 ripetizioni (in relazione alla propria atleticità)

Seduta di allenamento: Fai trascorre 48-72 ore prima di eseguire nuovamente questo workout

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

Questa seduta di allenamento fornisce un'ottima risposta cardiovascolare e metabolica per aiutare il corpo a bruciare i grassi velocemente.

Esercizio	Lavoro	Riposo	Ripetizioni
Squat Jump (guarda il video)	10"	10"	3
Plyo push up (guarda il video)	10"	10"	3
Split Jump (guarda il video)	10"	10"	3
T Rotation (guarda il video)	10"	10"	3
KneeTuck Jump (guarda il video)	10"	10"	3

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 HIIT con protocollo Pliometrico