

Circuito Complex

Atleta _____



Finalità Ricercate: tonificare tutti i muscoli simultaneamente in un'unica seduta di allenamento | migliorare il proprio stato di condizionamento atletico.

| Workout Clicca <u>qui</u> e guarda il Video | ESERCIZIO | Lavoro Pausa Lavoro |
|--|--|---|
| | Jump Over | Fai 10 giri totali, sottraendo 1 ripetizione ogni turno. Così farai 10 ripetizioni per ciascun esercizio al turno 1, 9 ripetizioni al turno 2, e così via. Riposo il meno possibile. |
| | Pushup | |
| | Row | |
| | Military Press | |
| | Squat | |
| | Trazioni Orizzontali alla sbarra | |
| Addominali Gomito/Ginocchio | | |
| 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 | <u>You Tube</u> | |
| Seguimi | <u>Facebook</u> | |
| | <u>Sito Web</u> | |
| | <u>Instagram</u> | |
| Email | Dopo esserti allenato fammi conoscere il tuo parere, scrivimi alla mia <u>email</u> | |