

5 Minuti Di Mobilità Articolare E Stretching (Inizia Dal Basso Verso L'alto)

5 Minuti Di Riscaldamento

Circuito di riscaldamento (per 2 volte)

esercizi	Ripetizioni	Tempistica esecuzione
T -squat –	10	2-0-1
Flessioni (in ginocchio) a braccia strette	8	2-0-1
Affondi camminando	8	2-0-1
Scalata alla Spiderman	8 per gamba.	2-0-1

La tempistica **2-0-1** significa che devi impiegare **2 secondi** per eseguire la fase negativa dell'esercizio **-0 secondi** significa che non devi fermarti tra la fase negativa e quella positiva **2 secondo** per svolgere la fase positiva dell'esercizio, quindi per ritornare alla posizione di partenza.

Kettlebell Tonificazione E Potenziamento Generale

Full Body

Esercizi	Reps	Sets	Rest	
Swing	20	3	0"	Superset esegui il primo esercizio poi il secondo senza fare pausa e al termine dell'esecuzione recupera 2'. Ripeti la Superset per 3 volte
Push up con Kettlebell	15	3	2'	
Rematore 1 Kettlebell	10	3 per lato	1'30"	
Affondi indietro	10	3 per lato	1'30"	
Stacco da terra Kettlebell	10	3	0"	Superset esegui il primo esercizio poi il secondo senza fare pausa e al termine dell'esecuzione recupera 2'. Ripeti la Superset per 3 volte
Russian sit up Kettlebell	20	3	2"	

