

## Riscaldamento



Ripeti il circuito 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

## Tabata Training

Esercizi	Attività	Pausa	Serie
Trazioni alla sbarra	20”	10”	8

3 minuti di pausa

Squat Jump	20”	10”	8
------------	-----	-----	---

3 minuti di pausa

Push Up	20”	10”	8
---------	-----	-----	---

### 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.