

Circuit Complex con bilanciere

Metodo di lavoro: Circuito - Tabata

Obiettivo: Corpo Tónico - Miglioramento del proprio stato di condizionamento atletico

Carico di lavoro a seduta: Ripetere il circuito per 4 volte recuperando 2 min al termine di ogni circuito

Seduta di allenamento: La settimana di allenamento è composta da 3 workout

Riscaldamento: 10'-20'' salto alla corda o jogging + stretching e mobilità articolare



Esercizio	Riposo	Ripetizioni	Serie
Stacco da terra (clicca qui e guarda l'esercizio)	//	20	4
Floor Press (clicca qui e guarda l'esercizio)	//	15	
Rematore presa Prona (clicca qui e guarda l'esercizio)	//	10	
Push press (clicca qui e guarda l'esercizio)	//	5	
Tabata Trainig - Sit Up a terra (clicca qui e guarda l'esercizio)	10''	8	

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 "Circuito Complex"