




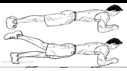






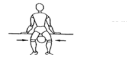






SCHEDA DI ALLENAMENTO CIRCUITO CORPO LIBERO DONNA INTERMEDIA

TIPO DI ESERCIZIO		SERIE	RIPETIZIONI	CARICO	DURATA	RECUPERO
JUMPING JACK			8x(20" allenamento + 10" recupero)		4'	
CRUNCH		1	15			4 GIRI DEL CIRCUITO. 1' RECUPERO TRA UN GIRO E L'ALTRO
CRUNCH OBLIQUO		1	15			
PELVIC TILT		1	15			
PONTE A 1 GAMBA		1			30"	
PLANK UNA GAMBA		1			30"	
MOUNTAIN CLIMBER		1	15			
SIDE PLANK		1			30"	
SKIP GINOCCHIA ALTE			4x(20" allenamento+10" recupero)		2'	
BULGARIAN SQUAT		1	15			3-4 GIRI DEL CIRCUITO. 1' RECUPERO TRA UN GIRO E L'ALTRO
STEP UP SU GRADINO O SEDIA		1	15			
SQUAT ISOMETRIA AL MURO					30"	
ADDUTTORI CON PALLA		1	15			
SLANCI PER GLUTEI CON ELASTICO		1	15			
STACCHI SUMO MANUBRIO		1	15			
DIP SU SEDIA		1	15			
SALTARE CORDA					5'	