

## SCHEDA DI ALLENAMENTO CORPO LIBERO DONNA PRINCIPIANTE

TIPO DI ESERCIZIO		SERIE	RIPETIZIONI	CARICO	DURATA	RECUPERO
JUMPING JACK					30"	
CRUNCH		3	15			1'
CRUNCH OBLIQUO		3	15			1'
CRUNCH INVERSO		3	15			1'
PONTE PER GLUTEI		3	15			1'
CROCI SU TAPPETINO		3	15			1'
FRENCH PRESS TAPPETINO		3	15			1'
PLANK		3			30"	1'
MOUNTAIN CLIMBER		3	15			1'
SLANCI LATERALI SUL FIANCO		3	15			1'
SKIP CALCIATA DIETRO					30"	
STEP UP SU GRADINO O SEDIA		3	15			1'
AFFONDI LATERALI		3	15			1'
SQUAT		3	15			1'
AFFONDI ALL'INDIETRO		3	10			1'
SALTARE CORDA					5'	
STRETCHING					5'	