














SCHEDA ALLENAMENTO DONNA CORPO LIBERO

PRINCIPIANTE

ESERCIZIO		SERIE	RIPETIZIONI	CARICO	RECUPERO
SKIP GINOCCHIA ALTE		40" DI LAVORO E 20" DI RECUPERO PER 5 '			
CRUNCH		3	10		1'
CRUNCH INVERSO		3	10		1'
CRUNCH OBLIQUO		3	10		1'
ABDUTTORI SUL FIANCO		2	15		1'
ADDUTTORI CON PALLA		2	15		1'
SLANCI GAMBA DIETRO		2	15 X GAMBA		1'
SLANCI GAMBA DIETRO DA 4 ZAMPE		2	15 X GAMBA		1'
PONTE BIPODALICO		2	15		1'
SQUAT LIBERO	 <small>Squat libero benessere360.com</small>	3	10		1'

TRICIPITI CON PESETTO DIETRO LA NUCA		3	10 X BRACCIO	UN PESETTO O DA 1 O 2 KG	1'
DISTENSIONI DA TERRA CON PESETTI		3	10	UN PESETTO O DA 1 O 2 KG	1'
DORSALI CON PESETTI		3	10	UN PESETTO O DA 1 O 2 KG	
CARDIO X 10' (TAPPETO/CYCLETTE/STEP/ SALTARE CORDA)	