

# ALLENAMENTO HEAVENS PEAK II

**LIVELLO:** Avanzato

**DURATA:** 4-5 serie > 30 min.

**ATTREZZI:** —

1 serie: esercizi 1-5

Ogni esercizio deve durare 40 secondi ed essere seguito da una pausa di altri 20 secondi. Al termine di una serie puoi riposare fino a un massimo di 90 secondi.

**WARM UP**

10 min.:

Muovere le articolazioni, mettere in moto la circolazione (ad esempio, correndo sul posto)

1

**FRONT JUMPING JACKS**

40 sec.



2

**SUPERMAN PLANK**

40 sec.



3

**DEADLIFTS**  
(STACCO DA TERRA)

40 sec.



4

**RUSSIAN TWIST**

40 sec.



5

**BUTTERFLY SIT UPS**  
(SIT-UP A FARFALLA)

40 sec.



**COOL DOWN**

10 min.:

Corsa, esercizi di mobilità articolare, rullo massaggiatore



**COMPLETATO!**

Non ti basta? Per trovare altre idee e programmi di allenamento gratuiti vai su:

<https://www.foodspring.de/magazine/workouts>