

ALLENAMENTO HYDRA I

LIVELLO: Principiante

DURATA: 3-4 serie < 30 min.

ATTREZZI: —

1 serie: esercizi 1-5

Ogni esercizio deve durare 30 secondi ed essere seguito da una pausa di altri 30 secondi. Al termine di una serie puoi riposare fino a un massimo di 2 minuti.

WARM UP

10 min.:

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

1

HIGH KNEES
(GINOCCHIA ALTE)

30 sec.



2

SIT UPS
(ADDOMINALI SIT-UP)

30 sec.



3

BUTT KICKS
(CALCI AI GLUTEI)

30 sec.



4

RUSSIAN TWIST

30 sec.



5

SWIMMER

30 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>