

ALLENAMENTO LIONS HEAD III

LIVELLO: Professionista

DURATA: 5 serie - > 30 min.

ATREZZI: —

1 serie: esercizi 1-6

Cerca di eseguire una serie intera senza pause o facendo solo una breve pausa tra un esercizio e l'altro. Al termine della serie, riposati per non più di 60 secondi.

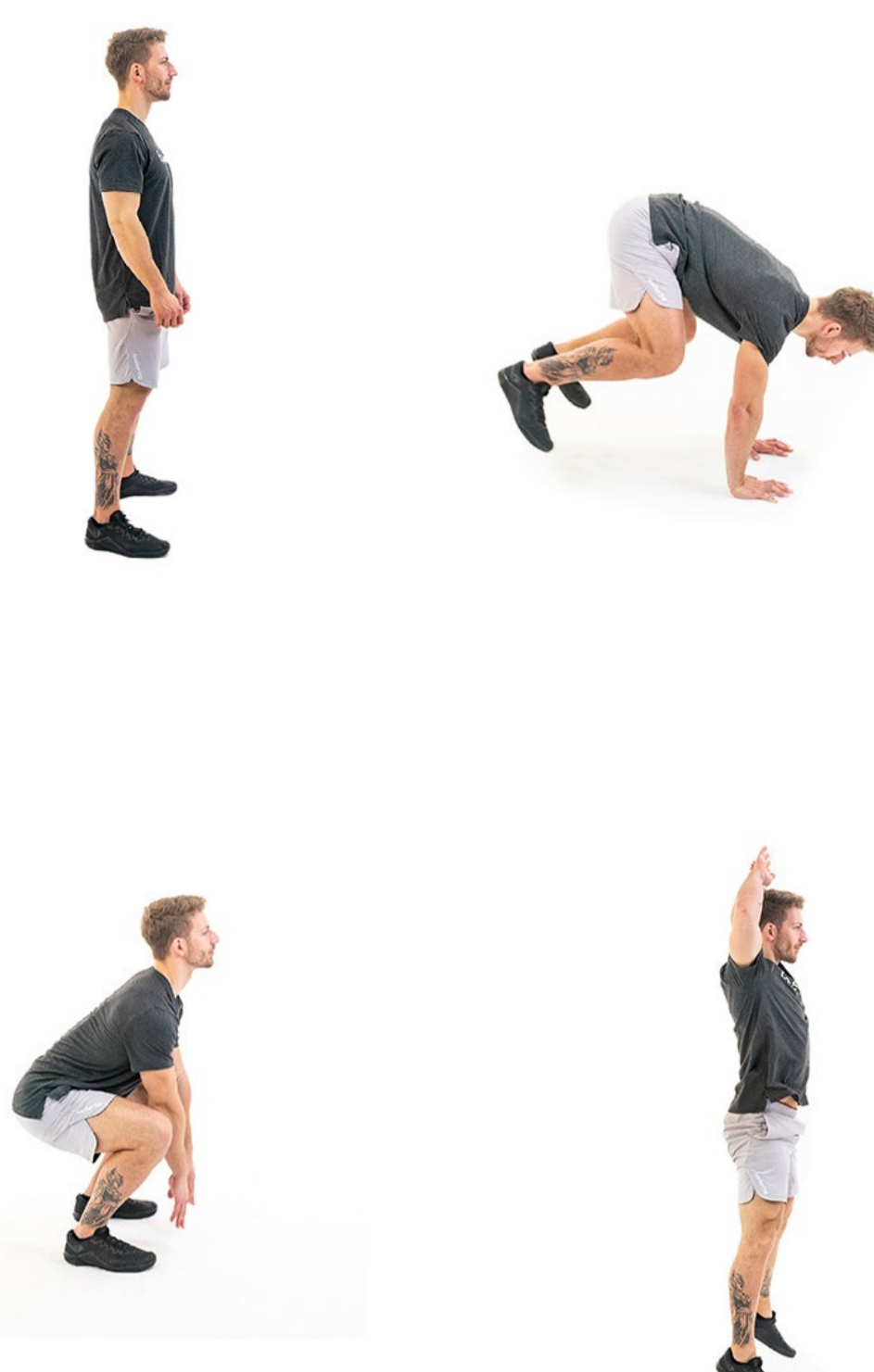
WARM UP

10 min:
mobilizza le articolazioni, metti in moto la circolazione (ad esempio, correndo sul posto)

1

BASIC BURPEES (BURPEES DI BASE)

12 ripet.



2

PISTOLS

12 ripet. (6/gamba)



3

MILITARY PRESSES

12 ripet.



4

DIAMOND PUSH UPS

12 ripet.



5

PRONE ARM CIRCLES (CIRCONDUZIONI BRACCIA DA PRONO)

20 ripet.



6

FOOT TAP CRUNCHES (CRUNCH SU TALLONI)

20 ripet.



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>