

# ALLENAMENTO MOUNT EVEREST I

**LIVELLO:** Principiante

**DURATA:** 3-4 serie > 30 min.

**ATTREZZI:** —

1 serie: esercizi 1-6

Ogni esercizio deve durare 30 secondi, seguito da altri 30 secondi di pausa. Al termine della 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

### FRONT JUMPING JACKS

30 sec.



2

### ALTERNATING LUNGES (AFFONDI ALTERNATI)

30 sec.



3

### AIR PUNCHES (PUGNI A VUOTO)

30 sec.



4

### RUSSIAN TWIST

30 sec.



5

### ELBOW PLANK (PONTE SUI GOMITI)

30 sec.



6

### FLOOR HYPEREXTENSIONS (LOMBARI A TERRA)

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>