

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

A CORPO LIBERO

FOODSPRING

PRINCIPIANTE: 3 ROUND

INTERMEDIO: 4 ROUND

ESPERTO : 5 ROUND

BACKWARRIOR DS
TENERE
20 SECONDI



10 SECONDI DI PAUSA

BACKWARRIOR SX
TENERE
20 SECONDI



10 SECONDI DI PAUSA

JUMPING JACKS
20 SECONDI



10 SECONDI DI PAUSA

PUSH-UP
20 SECONDI



10 SECONDI DI PAUSA

ALZATE LATERALI GAMBA DS
20 SECONDI



10 SECONDI DI PAUSA

ALZATE LATERALI GAMBA SX
20 SECONDI



10 SECONDI DI PAUSA

SQUAT JUMP
20 SECONDI



AFFONDI IN CAMMINATA
20 SECONDI

