

Allenamento brucia grassi

1



Sollevamento ginocchia

50 secondi di attività | 10 Secondi di pausa

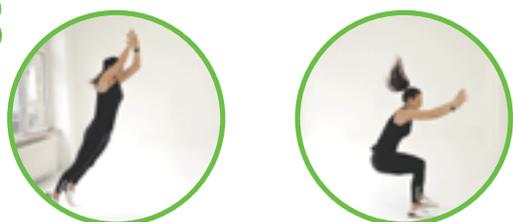
2



Burpees

50 secondi di attività | 10 Secondi di pausa

3



Broad Jumps

50 secondi di attività | 10 Secondi di pausa

4



Skater Jumps

50 secondi di attività | 10 Secondi di pausa

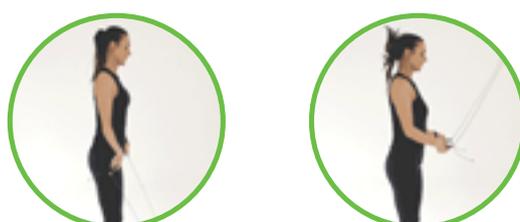
5



Military Plank

50 secondi di attività | 10 Secondi di pausa

6



Salto alla corda

50 secondi di attività | 10 Secondi di pausa



Riscaldamento:

prepara i tuoi muscoli all'attività fisica facendo qualche minuto di stretching.



Serie:

Principiante: 3x

Intermedio: 4x

Esperto: 5x



Defaticamento:

sciogli i muscoli utilizzando un foam roller.