

GAYE

Scheda valida dal: 12/03/2020 sino al:
28/05/2020

Serie Rip. Peso Pausa

CARDIO FITNESS

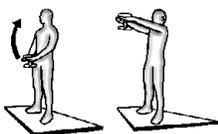


Andatura normale.

1

12'

SPALLE



Alzate frontali con manubrio

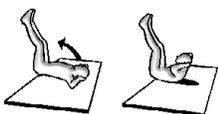
Eeguire con elastico anche lateralmente.

4

15

45"

ADDOMINALI



Crunch gambe sospese

Mantenere l'equilibrio del corpo armonico.

4

30

10"

ADDOMINALI



Sollevamento busto e ginocchia am petto

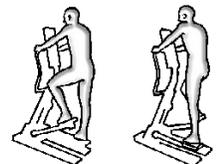
Gambe dritte e tirarle su solo con l'addome.

3

25

15"

CARDIO FITNESS



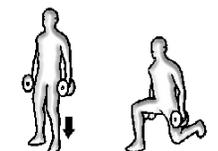
Step alla macchina

Andatura veloce.

1

15'

GAMBE



Affondi con manubri

Esecuzione veloce.

4

15

medio

1'

GLUTEI



Calci laterali mani a terra

Eeguire lentamente.

4

15

basso

30"

ADDOMINALI



Sollevamento busto e ginocchia al petto gambe piegate

Avvicinare il petto alle ginocchia quanto più è possibile.

4

25

15"

ADDOMINALI

**Crunch mani lungo il corpo**

4

30 x lato

10"

Arrivare più vicino possibile alle caviglie, senza curvare troppo la spina dorsale solo i fianchi.

**LOMBARI****Hiperenstensioni a terra**

2

10

15"

Alternare questo a 1 minuto abbondante di plank.

