

SCHEDA ALLENAMENTO A CASA

ESERCIZIO	TEMPO	REC.
Riscaldamento generale <i>- Squat 1' + Skip basso 1' + Circondazioni spalle 30"+30"</i>	3'	
2 Squat 1 Squat Jump	45''	45''
Affondi dietro alterni	45''	
Sliding Leg curl	45''	
Push up	45''	45''
Floor Row	45''	
Sky Diver	45''	
V Push up	45''	45''
Reverse incline Pull up	45''	
Dips su panca/sedia	45''	
Reverse Crunch	45''	45''
Total Crunch	45''	
Crunch ISO 2''	45''	
Defaticamento <i>- Stretching</i>	5'	
RIPETERE 2..3 VOLTE		