



SOLIDARIETA' UNIONE CONDIVISIONE

BODYWAKE

Allenamento corpo completo X 2 SETTIMANE DONNA
CIRCUITO:

10 SQUAT

3 PUSH UP GINOCCHIA A TERRA

20 secondi PLANK

RIPETI IL CIRCUITO X 10 MINUTI CONSECUTIVI SENZA PAUSE

Riposa 3 minuti e accedi al secondo circuito:

10 SUMO SQUAT

10 (5 x lato) MOUNTAIN CLIMBER

15 IPERESTENSIONE BACINO

RIPETI IL CIRCUITO X 8 MINUTI CONSECUTIVI SENZA PAUSE

CONCLUDI CON 5 MINUTI DI STRETCHING:

POSIZIONE MEZIERES

Durante l'esecuzione dei circuiti mantieni un ritmo che ti permette di respirare.