



SOLIDARIETA' UNIONE CONDIVISIONE

BODYWAKE

Allenamento corpo completo X 2 SETTIMANE UOMO
CIRCUITO:

15 SQUAT

10 PUSH UP GINOCCHIA A TERRA

10 REVERS CRUNCH

RIPETI IL CIRCUITO X 10 MINUTI CONSECUTIVI SENZA PAUSE

Riposa 3 minuti e accedi al secondo circuito:

10 SUMO SQUAT

30 (15 x lato) MOUNTAIN CLIMBER

15 CRUNCH BASE

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.