



SOLIDARIETA' UNIONE CONDIVISIONE

BODYWAKE

Allenamento corpo completo X 1 SETTIMANA **DONNA**

CIRCUITO:

20 JUMPING JACK

15 SQUAT

8 PUSH UP GOMITI STRETTI

30 secondi PLANK

15 SUMO SQUAT

20 (10 x lato) MOUNTAIN CLIMBER

20 IPERESTENSIONE BACINO

ESEGUIRE GLI ESERCIZI IN SERIE SENZA PAUSE

ALLA FINE DEL CIRCUITO RIPOSA 60

RIPETI X 5 VOLTE

CONCLUDI CON 5 MINUTI DI STRETCHING:

POSIZIONE MEZIERES

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