



SOLIDARIETA' UNIONE CONDIVISIONE

BODYWAKE

Allenamento corpo completo X 2 SETTIMANE **UOMO**

CIRCUITO:

30 JUMPING JACK

20 SQUAT

15 PUSH UP GINOCCHIA A TERRA

15 REVERS CRUNCH

15 SUMO SQUAT

50 (25 x lato) MOUNTAIN CLIMBER

20 CRUNCH BASE

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.