

Giorno 13

Primo Circuito "Piramidale Inverso"

PIRAMIDALE INVERSO "basato sulle ripetizioni"

Partire da 50 Rip per esercizio; dopo ogni giro diminuire di 10 ripetizioni per 5 giri

1-Squat



2-Da Tenuta a Plank



3-Addominali



Recupero Autogestito

Secondo Circuito

Ripetere questi 2 esercizi per 8 giri

1-Squat Bulgaro, 10 Rip per gamba



2-Piegamenti Tricipiti, partenza gomiti appoggiati al muro, mani davanti alla fronte. Scegliere l'inclinazione del corpo in base alla propria condizione. 10 rip



Recupero Autogestito