

Giorno 3

Primo Circuito "Power Crunch" Circa 12/15 minuti

Ripeti la sequenza per 5 volte

1-Plank 30 sec



Attenzione alla posizione della zona lombare e spalle

2- Butterfly Sit-Up 20 Ripetizioni



3-Crunch V-Close 10 Ripetizioni



non scendere oltre
se la zona lombare si alza



recupero a fine giro 60/90 sec

Secondo Circuito

Amrap di 12 minuti

Obiettivo di questo allenamento è svolgere più giri possibili "in 12 minuti" di questi 4 esercizi.

(Siete voi a gestire i recuperi e il ritmo)

1-Tenuta-Salto-Salgo 5 Ripetizioni



2-Piegamenti a Terra 10 Ripetizioni



versione facilitata sulle ginocchia

3-Air Squat 20 Ripetizioni



4-Jumping Jack 40 Ripetizioni

