

WORKOUT CORPO LIBERO

DATA

mar-20

1	<p>JAMPING JACKS</p>	<p>SQUAT A CORPO LIBERO</p>	<p>EX 1 : ESEGUIRE PER ALMENO 1</p> <p>MINUTO</p> <p>EX 2 : 4 SERIE DA 15 CON 30" DI</p> <p>PAUSA TRA UNA SERIE E</p> <p>L'ALTRA</p>
2			
3	<p>PUSH-UP</p>	<p>BICICLETTA</p>	<p>EX 3 : PER LE DONNE TENERE LE</p> <p>GINOCCHIA POGGIATE A TERRA</p> <p>- 3 SERIE DA 8 RIP- 1 MIN DI</p> <p>RECUPERO</p> <p>EX 4 : 2 SERIE DA 50 SECONDI</p>
4			
5	<p>BURPEES</p>	<p>MOUNTAIN CLIMBERS</p>	<p>EX 5 : 3 SERIE DA 8 RIPETIZIONI</p> <p>1'30" DI RECUPERO</p> <p>EX 6 : 2 SERIE DA 30" CON 1' DI</p> <p>RECUPERO</p>
6			
7	<p>HIP RAISE BRIDGE</p>	<p>PLANK</p>	<p>EX 7 : MANTENERE I GLUTEI</p> <p>CONTRATTI. 4 SERIE DA 20</p> <p>RIPETIZIONI. 1' DI RECUPERO</p> <p>EX 8 : DUE SERIE DA 30" CON</p> <p>30" DI RECUPERO</p>
8			
9	<p>RUSSIAN TWIST</p>	<p>DONKEY KICKS</p>	<p>EX 9 : 3 SERIE DA 20</p> <p>RIPETIZIONI 1' DI RECUPERO</p> <p>EX 10 : 2 SERIE DA 1' CON 1' DI</p> <p>RECUPERO</p>
10			