

Giorno 1

 <p>1 - Cardio CORSA SUL POSTO CALCIATA DIETRO</p> <p>Rec. : 0.0 3 MINUTI</p>	 <p>2 - Addominali CRUNCH A TERRA</p> <p>Rec. : 0.0</p>	 <p>3 - Glutei BRIDGE A TERRA 1 GAMBA IN ALTO</p> <p>Rec. : 0.0</p>
 <p>4 - Glutei SLANCI IN ALTO A TERRA GAMBA TESA</p> <p>Rec. : 0.0</p>	 <p>5 - Dorsali LOMBARI A TERRA</p> <p>Rec. : 0.0</p>	 <p>6 - Quadricipiti SQUAT AND PRESS WALLBALL</p> <p>Rec. : 0.0</p> <p>CON PESO IN MANO O DUE BOTTIGLIE DI ACQUA</p>
 <p>7 - Spalle ALZATE LATERALI IN PIEDI 2 MANUBRI</p> <p>Rec. : 0.0</p> <p>CON BOTTIGLIE DI ACQUA</p>	 <p>8 - Tricipiti DIPS SU RIALZO GAMBE PIEGATE</p> <p>Rec. : 0.0</p> <p>SU SEDIA</p>	 <p>9 - Cardio SKIP ALTO</p> <p>Rec. : 0.0 3 MINUTI</p>

Note

RECUPERO TRA LE SERIE DI 1 MINUTO
AUMENTO RIPETIZIONI OGNI SETTIMANA:

*1 SETTIMANA 3 X 12

*2 SETTIMANA 3 X 15

*3 SETTIMANA 3 X 18

*4 SETTIMANA 3 X 20