



- GINNASTICA 5'

1) 10 ADDOME
10 PUSH UP
10 SQUAT } x 3'

2) VUOTO BOXE 3'

3) VUOTO COMPLETO 3'

- CIRCUITO "EMOM PIRAMIDALE" (riparto al minuto)
SCELGO 3 ESERCIZI (SEMPLICI E RAPIDI) ad esempio:

1 quoad press
1 sprawl
1 renegade raw } parto da 1 ripetizione ad esercizio, quindi nel 1° minuto eseguo 1+1+1

Recupero fino al minuto e il 2° minuto farò:

2 quoad press
2 sprawl
2 renegade raw } quindi 2 ripetizioni ad esercizio, ovvero nel 2° minuto eseguo 2+2+2

E così via fino al 12° minuto, poi torno indietro diminuendo le ripetizioni fino al 24° giro quando arriverò a rifare 1+1+1.

P.S.: Se vedete che aumentando le ripetizioni ad esercizio non rimanete dentro il minuto, allora fermatevi e lavorate al vostro massimale di ripetizioni.

- STRETCHING 3'
- VUOTO 2 x 2'
- PLANK 2 x 1,5'