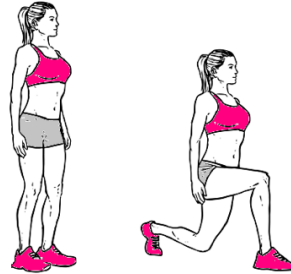


CIRCUITO TOTAL BODY 30'

Il circuito è composto da 6 esercizi da svolgere uno dopo l'altro.
Alla fine dei 6 esercizi fate 1 minuto di riposo.
Ripetere il tutto per 4 volte.

1° ESERCIZIO

Affondi 30'' per gamba



2° ESERCIZIO

Alzate laterali con due bottigliette d'acqua al posto dei pesi



3° ESERCIZIO

Plank laterale 30'' per lato



4° ESERCIZIO

Squat sumo 30'' su e giù
30'' ferma



5° ESERCIZIO

Crunch 1'



6° ESERCIZIO

Slancio laterale 30'' per gamba

