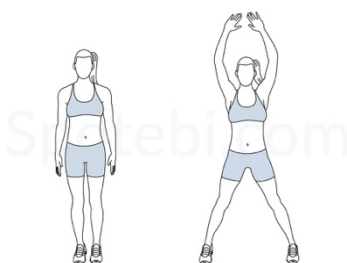


CIRCUITO TOTAL BODY 30'

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.

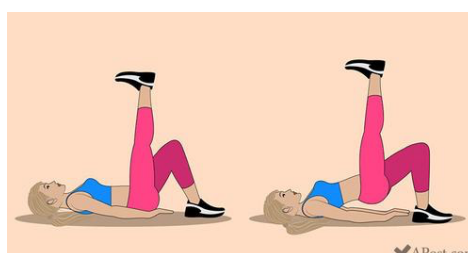
1° ESERCIZIO

Jumpin jack 1'



2° ESERCIZIO

Ponte gamba singola
30" per gamba



3° ESERCIZIO

Crunch ferme 1'



4° ESERCIZIO

Mountain climber 30"
30" incrociato



5° ESERCIZIO

Tricipiti con bottiglietta d'acqua
al posto del peso 30" per braccio



6° ESERCIZIO

Addominali "tocco i talloni" 1'

