

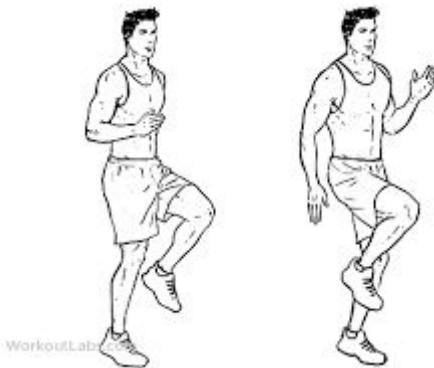
Ecco una nuova sfida! Un circuito di potenziamento tutto nuovo da completare! Provate ad arrivare fino a fondo, se troppo faticoso nessun problema: aumentate il tempo di recupero tra un esercizio e l'altro e quando siete vi siete ricaricati ricominciate!!!

Questa scheda si può fare anche tutti i giorni!! Vi occuperà solo 15 minuti della vostra giornata!!

Prima di cominciare scorrete tutti gli esercizi e se non conoscete l'esecuzione corretta nessun problema perchè trovate a fianco di ogni esercizio un link dove vi mostra l'esecuzione corretta di ogni esercizio. Li conoscete tutti ora?

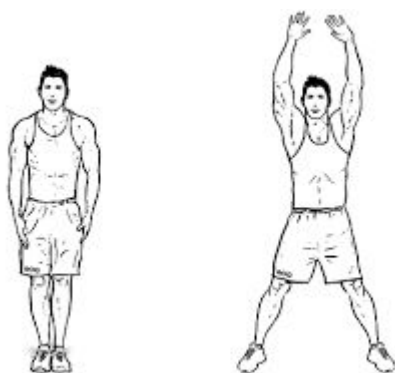
PRONTI?! VIA

1. HIGH KNEES 30 SECONDI <https://www.youtube.com/watch?v=D0GwAezTvtg>



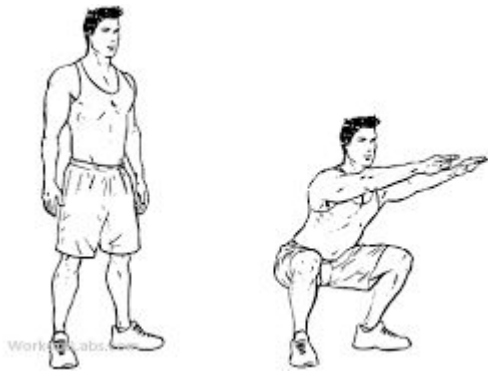
RECUPERO: 20 SECONDI

2. JUMPING JACKS: 30 SECONDI <https://www.youtube.com/watch?v=9gDfNpzytLo>



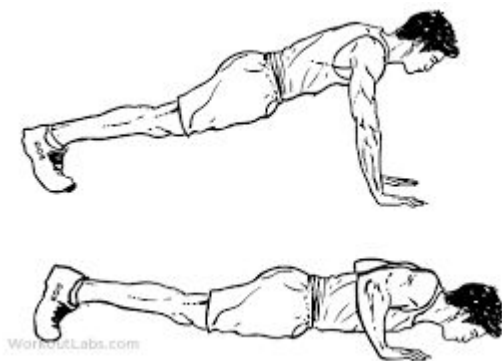
RECUPERO: 20 SECONDI

3. SQUAT: 30 SECONDI <https://www.youtube.com/watch?v=wmM0GF7ZYbs>



RECUPERO: 20 SECONDI

4. PUSH UP: 30 SECONDI https://www.youtube.com/watch?v=_qtM4bPIIH8



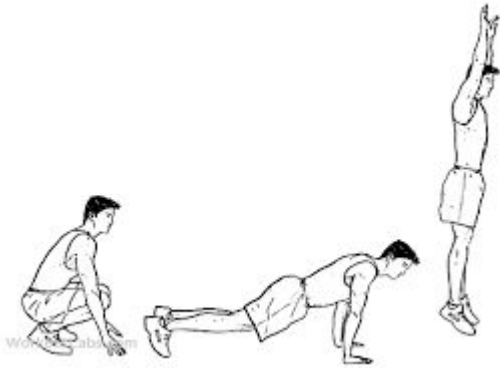
RECUPERO: 20 SECONDI

5. CRUNCH: 30 SECONDI https://www.youtube.com/watch?v=l6omAv2VG_o



RECUPERO: 20 SECONDI

6. BURPEES: 30 SECONDI <https://www.youtube.com/watch?v=50ciBOyrsCc>



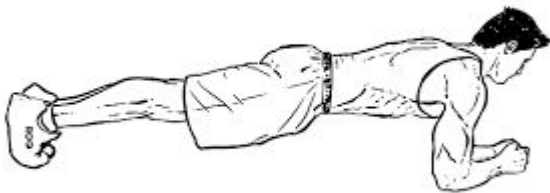
RECUPERO: 20 SECONDI

7. HIP RAISE: 30 SECONDI <https://www.youtube.com/watch?v=iORc5cvQhJ4>



RECUPERO: 20 SECONDI

8. PLANK: 30 SECONDI <https://www.youtube.com/watch?v=AJzIWz05Las>



RECUPERO: 20 SECONDI

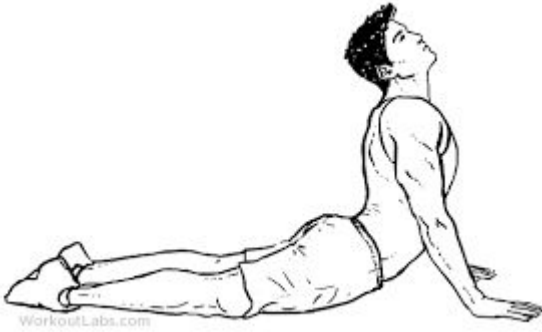
BENISSIMO! SEI ARRIVATO IN FONDO!

TI SENTI IN GRADO DI CONTINUARE?

- SI? ALLORA PUOI RIPETERE IL GIRO PER UN'ULTIMA VOLTA APPENA FINITO IL RECUPERO**

❑ NO? NESSUN PROBLEMA. FERMATI. MA PRIMA QUALCHE ESERCIZIO DI ALLUNGAMENTO

1. COBRA ABDOMINAL STRETCH: 15 SECONDI



2. KNEE TO CHEST LOWER LOWER BACK STRETCH: 15 SECONDI



3. GLUTEAL STRETCH: 15 SECONDI



4. STANDING QUADRICEP STRETCH



WorkoutLabs.com

ORA HAI FINITO! BENISSIMO, GRAN LAVORO!