

Scheda N°3 Novembre 2020

Riscaldamento:

- Corsa sul posto 40 secondi x 3 ripetizioni (30 sec recupero)
- Skip alto 30 sec x 3 ripetizioni (30 sec recupero)
- 3 balzi + 2 raccolte gambe al petto 30 sec x 2 ripetizioni (30 sec recupero)

Gambe:

- Squat con elastico 10 x 4 serie (30 sec recupero)
- Step ups 10 dx + 10 sx x 3 serie (45 sec recupero)
- Affondi bulgari 8 dx + 8 sx x 3 serie (30 sec recupero)
- Scalatore 45 sec x 3 serie (45 sec recupero)

Braccia + petto:

- Bicipiti con elastico 10 x 4 serie (30 sec recupero)
- Tricipiti alla panca 8 x 3 serie (30 sec recupero)
- Piegamenti diamante max x 3 serie (45 sec recupero)

Spalle:

- Alzate frontali 10 dx + 10 sx x 3 serie (30 sec recupero)

Cardio:

- JJF 1 min x 4 volte (35 sec recupero)
- 5 piegamenti + superman 10 sec x 4 volte (30 sec recupero)
- Burpees 5 x 2 serie (20 sec rec)