



**DONNA DIMAGRIMENTO**

DONNA DIMAGRIMENTO

DIMAGRIMENTO - AVANZATO














Sedute : **1**










Scadenza : **Giovedì 24 Dicembre 2020**

Durata : **4 settimane**

Istruttore : **Gianluca Tomasello**

**Giorno 1**

<p><b>1</b> PRINCIPIANTI ES. 2-9 INTERMEDI ES. 10-19 AVANZATI ES. 20-29</p>	<p><b>2 - Quadricipiti</b> SQUAT CORPO LIBERO</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>3*20</b></p>	<p><b>3 - INIZIO CIRCUITO</b> Numero di round : 3 Recupero ogni fine round : 1 min 30 sec</p>
<p><b>4 - Cardio</b> SKIP ALTO</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>20</b></p>	<p><b>5 - Cardio</b> JUMPING JACK</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>20</b></p>	<p><b>6 - Cardio</b> CORSA SUL POSTO CALCIATA DIETRO</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>20</b></p>
<p><b>7 - Cardio</b> MOUNTAIN CLIMBERS</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>20</b></p>	<p><b>8 - FINE CIRCUITO</b></p>	<p><b>9 - Glutei</b> BRIDGE A TERRA</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>3*20</b></p>
<p><b>10 - Quadricipiti</b> SQUAT CORPO LIBERO</p>  <p>Rec. : 1.0 <b>3*20</b></p>	<p><b>11 - Quadricipiti</b> AFFONDI DIETRO</p>  <p>Rec. : .30 <b>3*12</b></p>	<p><b>12 - INIZIO CIRCUITO</b> Tempo totale circuito : 10 min sec</p> <p>Note: ESEGUIRE TUTTI GLI ESERCIZI SENZA PAUSE, RECUPERARE QUANDO LO SI RITIENE NECESSARIO.</p>
<p><b>13 - Cardio</b> MOUNTAIN CLIMBERS</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>20</b></p>	<p><b>14 - Cardio</b> JUMPING JACK</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>20</b></p>	<p><b>15 - Cardio</b> SKIP ALTO</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>20</b></p>
<p><b>16 - Cardio</b> JUMPING JACK</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>20</b></p>	<p><b>17 - FINE CIRCUITO</b></p>	<p><b>18 - Glutei</b> BRIDGE A TERRA 1 GAMBA IN ALTO</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>3*12</b></p>

 <p><b>19 - Glutei</b> SLANCI IN ALTO A TERRA GAMBA TESA Rec. : 0.0 <b>3*12</b></p>	 <p><b>20 - Quadricipiti</b> SQUAT JUMP MANI AI FIANCHI Rec. : 0.0 <b>3*12</b></p>	 <p><b>21 - Quadricipiti</b> AFFONDI COSACCHI Rec. : 0.0 <b>3*12</b></p>
<p><b>22 - INIZIO CIRCUITO</b> Tempo totale circuito : 4 min sec</p> <p>Note: ESEGUIRE TUTTI GLI ESERCIZI PER 20 SEC. SEGUITI DA 10 SEC. DI RECUPERO TRA OGNUNO PER UN TEMPO TOTALE DI 4 MINUTI.</p>	 <p><b>23 - Cardio</b> BURPEES Rec. : 0.0</p>	 <p><b>24 - Cardio</b> MOUNTAIN CLIMBERS Rec. : 0.0</p>
 <p><b>25 - Cardio</b> SQUAT SALTATO IN E OUT Rec. : 0.0</p>	 <p><b>26 - Cardio</b> SKIP BASSO Rec. : 0.0</p>	<p><b>27 - FINE CIRCUITO</b></p>
 <p><b>28 - Glutei</b> BRIDGE A TERRA 1 GAMBA DISTESA Rec. : 0.0 <b>3*15</b></p>	 <p><b>29 - Femorali</b> PLANK INVERSO SUI GOMITI Rec. : 0.0 <b>3*20SEC</b></p>	