



UOMO DIMAGRIMENTO

UOMO DIMAGRIMENTO

DIMAGRIMENTO - AVANZATO














Sedute : **1**

Scadenza : **Venerdì 25 Dicembre 2020**

Durata : **4 settimane**

Istruttore : **Gianluca Tomasello**

Giorno 1

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



19 - Dorsali
ROW ST

Rec. : 0.0
3*20



20 - Quadricipiti
SQUAT JUMP MANI
AI FIANCHI

Rec. : 0.0
3*12



21 - Quadricipiti
AFFONDI
COSACCHI

Rec. : 0.0
3*12

22 - INIZIO CIRCUITO

Tempo totale circuito : 4 min sec

Note: ESEGUIRE TUTTI GLI ESERCIZI
PER 20 SEC. SEGUITI DA 10 SEC. DI
RECUPERO TRA OGNUNO PER UN
TEMPO TOTALE DI 4 MINUTI.



23 - Cardio
BURPEES

Rec. : 0.0



24 - Cardio
MOUNTAIN
CLIMBERS

Rec. : 0.0



25 - Cardio
SQUAT SALTATO IN
E OUT

Rec. : 0.0



26 - Cardio
SKIP BASSO

Rec. : 0.0

27 - FINE CIRCUITO



28 - Pettorali
PIEGAMENTI A
TERRA CON TOCCO
SPALLA

Rec. : 0.0
3*15



29 - Spalle
PIEGAMENTI PIKE A
TERRA

Rec. : 0.0
3*15