

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO NON PERSONALIZZATA

OBBIETTIVO: DA CASA

ALLENAMENTO A

ESERCIZIO	ESECUZIONE	SETTIMANA 1,2	SETTIMANA 3,4
SQUAT		4X15 REC.60"	4X20 REC.60"
AFFONDI		3X10 REC.60"	3X12 REC.60"
JUMPING JACK		4X30 REC.60"	4X40 REC.60"
SKIP		3X20 REC.60"	3X30 REC.20"
MOUNTAIN CLIMBER		4X20 REC.60"	4X30 REC.60"

ALLENAMENTO B

ESERCIZIO	ESECUZIONE	SETTIMANA 1,2	SETTIMANA 3,4
PIEGAMENTI		4X8 REC.60''	4X10 REC.60''
PLANK DINAMIC		3X15 REC.60''	3X20 REC.60''
JUMPING JACK		3X30 REC.60''	3X40 REC.60''
BURPEES		4X10 REC.30''	4X12 REC.20''
MOUNTAIN CLIMBER		3X20 REC.60''	3X30 REC.60''