

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO NON PERSONALIZZATA

OBBIETTIVO: HIIT

ALLENAMENTO A

ESERCIZIO	ESECUZIONE	SETTIMANA 1,2	SETTIMANA 3,4
SQUAT		X20 REC.30"	X30 REC.20"
AFFONDI		X20 REC.30"	X30 REC.20"
JUMPING JACK		X30 REC.30"	X40 REC.20"
SKIP		X20 REC.30"	X30 REC.20"
MOUNTAIN CLIMBER		X20 REC.40"	X30 REC.30"

RIPETERE CIRCUITO X 3VOLTE

ALLENAMENTO B

ESERCIZIO	ESECUZIONE	SETTIMANA 1,2	SETTIMANA 3,4
PIEGAMENTI		X8 REC.30''	X10 REC.20''
PLANK		X15 REC.30''	X20 REC.20''
JUMPING JACK		X30 REC.30''	X40 REC.20''
BURPEES		X10 REC.30''	X15 REC.20''
MOUNTAIN CLIMBER		X20 REC.40''	X30 REC.30''

RIPETERE CIRCUITO X 3VOLTE