

PROGRAMMA TONIFICAZIONE E MANTENIMENTO

LAVORO A CIRCUITO

1. 5' DI CAMMINATA (fase di riscaldamento)

2. SRETCHING

a.



Mantenere la
Posizione 30''

b.



Mantenere la
Posizione 30''

c.



Mantenere la
Posizione 30''

3. 15' DI CORSA (andatura a passo medio)



4. CIRCUITO (ripeti l'intera sequenza di esercizi, senza pause tra l'uno e l'altro, per 2 volte).

a.



Crunch a terra:

20/30 ripetizioni

b.



Ponte:

2 ripetizioni x 20 secondi

c.



Sedia:

2 serie da 3 ripetizioni
X 30 secondi

5. 5'/7' DI CORSA



6. CIRCUITO (ripeti l'intera sequenza di esercizi, senza pause tra l'uno e l'altro, per 2 volte).

a.



Crunch obliqui:

15/30 ripetizioni
Recupero 30 sec.

b.



Ponte laterale:

2 ripetizioni x 15 secondi
Recupero 30 sec.

c.



Squat:

3 serie x 10 ripetute
Recupero 30 sec.

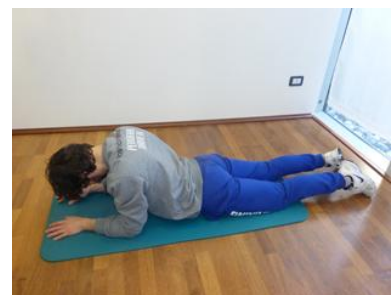
7. 5'/7' DI CORSA

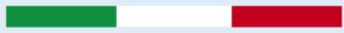


15' DI CORSA (andatura a passo medio)



8. 5' SCARICO DELLA SCHIENA (30'' per esercizio)





RIEDUCATORE SPORTIVO