BEST YOUR FEELING

ALLENAMENTO AL FEMMINILE

ispirato da Belen Rodriguez

PIETRO MAC FIT

www.pietromacfit.it

1° WORKOUT (PER LA PARTE INFERIORE DEL CORPO)

-ESEGUIRE OGNI ESERCIZIO PER 30 SECONDI CON PAUSE MINIME
-RIPETERE IL CIRCUITO 3 VOLTE CON LA PAUSA DI 1’

JUMPING JACKS
SQUAT A CORPO LIBERO
PIEGAMENTI INCLINATI SU STEP
PLANK POSITION
AFFONDI ALL’INDIETRO
SUPERMAN ALTERNATO A TERRA

2° WORKOUT (MAGGIOR ENFASI SUI PIEGAMENTI)

-ESEGUIRE OGNI ESERCIZIO PER 30 SECONDI CON PAUSE MINIME

-RIPETERE IL CIRCUITO 3 VOLTE CON LA PAUSA DI 1’

CALCI ALTERNATI AI GLUTEI SUL POSTO

AFFONDI LATERALI

PIEGAMENTI A PRESA STRETTA

STAR JUMPS

PONTE

DA PLANK A PUSH UP (PASSARE DALLA POSIZIONE DI PLANK ALLA POSIZIONE ALTA DEI PIEGAMENTI POI DALLA POSIZIONE PLANK ECC..)

3° WORKOUT (AGGIUNGIAMO PESO CON ESERCIZI PLIOMETRICI)

-ESEGUIRE OGNI ESERCIZIO PER 30 SECONDI CON PAUSE MINIME

-RIPETERE IL CIRCUITO 3 VOLTE CON LA PAUSA DI 45’’

JUMPING JACKS

RENEGADE ROW

THRUSTER CON MANUBRI

SIT-UP

PUS-HUP

JUMP SQUAT CON MANUBRI

STACCO CON MANUBRI CON ALZATE LATERALI

4° WORKOUT

-ESEGUIRE OGNI ESERCIZIO PER 30 SECONDI CON PAUSE MINIME

-RIPETERE IL CIRCUITO 3 VOLTE CON LA PAUSA DI 1’

ICE SKATERS

JUMP SQUAT

RUSSIAN TWIST

AFFONDI IN MOVIMENTO CON MANUBRI

PUSH UP CON TWIST

JUMP SQUAT CON GINOCCHIA AL PETTO

CRUNCH OBLIQUI ALTERNATI

TALK TO ME

(+39)339-2760663
info@pietromacfit.it

TAGGAMI NEI TUOI ALLENAMENTI

@pietromac.fit