

WORKOUT BODYWEIGHT ALTA INTENSITA'

RISCALDAMENTO - 3 serie da 10 burpee lenti e senza salto poi 2 serie da 10 burpee classici
pausa 45-60 secondi fra le serie

1 - 6 serie da 12 reps squat profondo: discesa e salita in 4", fermo 2" in buca
pausa 45-60 secondi fra le serie

2 - 4 serie da 6 reps per lato affondi statici discesa in 4", fermo 2" in fondo e salita in 4"
pausa 45-60 secondi fra le serie
(1 serie uguale 8 a sinistra + 8 a destra)

3 - 1 serie a finire (tutti quelli che riesci a fare) squat profondo
discesa e salita in 4", fermo 2" in buca

4 - 5 serie a finire (tutti quelli che riesci a fare) piegamenti sulle braccia
pausa 2 minuti fra le serie

5 - 3 serie a finire (tutto il tempo che ci stai) plank a braccia tese e larghe
pausa 2 minuti fra le serie

6 - 6 serie a finire (tutti quelli che riesci a fare) crunch, molto lentamente e con fermo 3" nel punto di massima contrazione
pausa 45-60 secondi fra le serie