


LEZIONE GAG

DURATA 60 Min	
ATTREZZI UTILIZZATI: 2 MANUBRI - TAPPETINO -FITBALL	

	FASI DELLA LEZIONE	GRUPPO MUCOLARE	TIPO DI ESERCIZIO	N° RIP	ANNOTAZIONI
5-8 Min	RISCALDAMENTO				 RIPETO 2 VOLTE
5 Min	CARDIO : COSTRUZIONE 32 TEMPI (A)				
3	TONIFICAZIONE	GLUTEI	PONTE CON PIEDI SU FITBALL 2/2	4	
			PONTE CON PIEDI SU FITBALL 3/1	4	
			PONTE CON PIEDI SU FITBALL 1/2/1	4	
		ADDOME	CRUNCH INVERSO CON FITBALL TRA LE GAMBE 2/2	12	
		GAMBE	AFFONDI IN CAMMINO CON MANUBRI	20	
4 MIN	CARDIO : COSTRUZIONE 32 TEMPI (B)				
3	TONIFICAZIONE	GLUTEI	PONTE SU UNA GAMBA 2/2	4	
			PONTE SU UNA GAMBA 3/1	4	
			PONTE SU UNA GAMBA 1/2/1	4	
		ADDOME	CROSS CRUNCH ALT. SU FITBALL 2/2	12	
		GAMBE	SQUAT CON FITBALL DIETRO LA SCHIENA 2/2	12	
3 Min	CARDIO (A+B) RIPETO 3 VOLTE				
3	TONIFICAZIONE	GLUTEI	GLUTEI IN ESTENSIONE MANUBRIO 2/2	4	
			GLUTEI IN ESTENSIONE MANUBRIO 3/1	4	
			GLUTEI IN ESTENSIONE MANUBRIO 1/2/1	4	
		ADDOME	PLANK CON GOMITI SU FITBALL	30/40 Sec.	
		GAMBE	SQUAT SUMO CON MANUBRI 2/2	4	
			SQUAT SUMO CON MANUBRI 3/1	4	
			SQUAT SUMO CON MANUBRI 1/2/1	4	
5 MIN	STRETCHING				