

PROGRAMMA BASE DONNA



ATTIVITÀ CARDIO A PIACERE

ESECUZIONE

1 SERIE X 1 RIP X 10 MIN

CARDIOFITNESS



CRUNCH A TERRA

INSPIRAZIONE SCENDENDO
ESPIRAZIONE SALENDO

ESECUZIONE

3 SERIE X 15 RIP + 15 SEC REC

CORPO LIBERO



LEG CURL

ESECUZIONE

3 SERIE X 10 RIP + 1 MIN REC

ISOTONICO



LEG EXTENSION MACHINE

INSPIRAZIONE FLETTENDO LE GAMBE
ESPIRAZIONE DISTENDENDO LE GAMBE

ESECUZIONE

3 SERIE X 10 RIP + 1 MIN REC

ISOTONICO



ADDUCTOR MACHINE

INSPIRAZIONE APRENDO LE GAMBE
ESPIRAZIONE CHIUDENDO LE GAMBE

ESECUZIONE

3 SERIE X 10 RIP + 1 MIN REC

ISOTONICO



ABDUCTOR MACHINE

INSPIRAZIONE APRENDO LE GAMBE
ESPIRAZIONE CHIUDENDO LE GAMBE

ESECUZIONE

3 SERIE X 10 RIP + 1 MIN REC

ISOTONICO



LOW ROW

INSPIRAZIONE DISTENSIONE BRACCIA
ESPIRAZIONE FLESSIONE BRACCIA

ESECUZIONE

3 SERIE X 12 RIP + 1 MIN REC

ISOTONICO



CHEST PRESS

INSPIRAZIONE APRENDO LE GAMBE
ESPIRAZIONE CHIUDENDO LE GAMBE

ESECUZIONE

3 SERIE X 10 RIP + 1 MIN REC

ISOTONICO



ALZATE LATERALI IN PIEDI CON MANUBRI

INSPIRAZIONE ABBASSANDO LE BRACCIA
ESPIRAZIONE ALZANDO LE BRACCIA

ESECUZIONE

3 SERIE X 10 RIP + 1 MIN REC

PESI LIBERI