

PROGRAMMA CIRCUITO B



TAPIS ROULANT

ESECUZIONE

1 SERIE X 1 RIP X 5 MIN

CARDIOFITNESS



CRUNCH REVERSE SU FITBALL

INSPIRAZIONE DISTENSIONE GAMBE

ESPIRAZIONE DISTENSIONE GAMBE

ESECUZIONE

1 SERIE X 15 RIP

CORPO LIBERO



PIEGAMENTI A TERRA

ESECUZIONE

1 SERIE X 20 RIP

CORPO LIBERO



TRAZIONI EASY POWER PRESA INVERSA

ESECUZIONE

1 SERIE X 15 RIP

CORPO LIBERO



CURL BILANCIERE

ESECUZIONE

1 SERIE X 15 RIP

PESI LIBERI



**DISTENSIONI IN APPOGGIO SU PANCA
PIEDI A TERRA**

ESECUZIONE

1 SERIE X 15 RIP

CORPO LIBERO



PIEGAMENTI A TERRA

ESECUZIONE

1 SERIE X 20 RIP

CORPO LIBERO



TRAZIONI EASY POWER PRESA INVERSA

ESECUZIONE

1 SERIE X 15 RIP

CORPO LIBERO



CURL BILANCERE

ESECUZIONE

1 SERIE X 15 RIP

PESI LIBERI



**DISTENSIONI IN APPOGGIO SU PANCA
PIEDI A TERRA**

ESECUZIONE

1 SERIE X 15 RIP

CORPO LIBERO

FINE CIRCUITO. RECUPERO 1 MIN.
RIPETERE CIRCUITO 4/5 VOLTE



TAPIS ROULANT

ESECUZIONE

1 SERIE X 1 RIP X 5 MIN

CARDIOFITNESS