

FITNESS DISCOUNT

SCHEDA ALLENAMENTO CORPO LIBERO CALISTHENICS

WARM-UP

- Handstand push-ups assistiti: 3 serie da 6 ripetizioni
- Tuck lever: 3 serie da 8 secondi

ESERCIZI PRINCIPALI

- Muscle-up: 4 serie da 4 ripetizioni
- Planche push-ups assistiti: 3 serie da 8 ripetizioni
- Human flag: 3 serie da 10 secondi per lato
- Pistol Squat con salto: 4 serie da 6 ripetizioni per gamba

Questa scheda di allenamento è pensata per chi vuole sperimentare la disciplina del calisthenics, che combina movimenti acrobatici, forza e controllo del corpo.