

FITNESS DISCOUNT

SCHEDA ALLENAMENTO CORPO LIBERO DONNA

WARM-UP

- Jumping Jacks: 3 serie da 15 ripetizioni
- Affondi laterali: 3 serie da 10 ripetizioni per lato

ESERCIZI PRINCIPALI

- Trazioni alla sbarra assistite: 4 serie da 8 ripetizioni
- Push-up modificati: 3 serie da 12 ripetizioni
- Plank laterale: 3 serie da 30 secondi per lato
- Squat jump: 4 serie da 10 ripetizioni



Questa scheda di allenamento è pensata per le donne che desiderano tonificare il corpo e migliorare la resistenza fisica sfruttando solo il proprio peso corporeo. Ricordati che l'utilizzo di una palla medica per gli esercizi con le braccia ti permetteranno di definire meglio le spalle e dare più potenza ai muscoli, ideali se sei una pallavolista o pallanuotista.