

FITNESS DISCOUNT

SCHEDA ALLENAMENTO CORPO LIBERO HIIT

WARM-UP

- Mountain climber: 3 serie da 12 ripetizioni per gamba
- Burpees: 3 serie da 10 ripetizioni

ESERCIZI PRINCIPALI

- Jump squats: 4 serie da 15 ripetizioni
- Push-up plyometrici: 3 serie da 12 ripetizioni
- Plank con ginocchia al petto: 3 serie da 10 ripetizioni per lato
- Mountain climber veloci: 4 serie da 15 ripetizioni per gamba

Questa scheda di allenamento ad alta intensità (HIIT) ti permette di bruciare calorie e migliorare la resistenza cardiovascolare sfruttando solo il tuo corpo.