

FITNESS DISCOUNT

SCHEDA ALLENAMENTO CORPO LIBERO UOMO

WARM-UP

- Salto con la corda: 3 serie da 50 secondi
- Jumping Lunges: 3 serie da 12 ripetizioni per gamba

ESERCIZI PRINCIPALI

- Trazioni alla sbarra: 4 serie da 10 ripetizioni
- Flessioni a braccia strette: 3 serie da 15 ripetizioni
- Sit-up V-sit: 3 serie da 12 ripetizioni
- Pistol Squat: 4 serie da 8 ripetizioni per gamba

Questa scheda di allenamento è specificamente progettata per gli uomini che desiderano migliorare la forza e la definizione muscolare utilizzando solo il proprio peso corporeo. Inoltre, se desideri acquistare massa muscolare più velocemente puoi avvalerti dell'utilizzo di un giubbotto zavorrato per allenarti.