

Allenamento metabolico: 10 Round di fuoco

È stata davvero dura ma ce l'abbiamo fatta!

Allenamento perfetto per: bruciare grassi, costruire i muscoli, rafforzare il tuo core.

Esegui 10 burpees all'inizio di ogni round, oppure 1 minuto di corsa. Prosegui con 20 ripetizioni di potenziamento muscolare e termina eseguendo 30 ripetizioni dell'esercizio per il core (addome)

1 round: 10 burpees / 20 KB goblet squat / 30 flutter kicks

2 round: 10 burpees / 20 push up / 30 crunch

3 round: 10 burpees / 20 KB back lunges / 30 leg raises

4 round: 1 min run / 20 KB shoulder press / 30 sit up

5 round: 10 burpees / 20 triceps dips / 30 heel touches

6 round: 10 burpees / 20 KB forward lunges / 30 bicycle crunch

7 round: 1 min run / 20 bicep curls / 30 twist crunch

8 round: 10 burpees / 20 KB thruster / 30 X-crunch

9 round: 10 burpees / 10+10 single arm bent over row / 30 raised leg crunch

10 round: 1 min run / 20 KB high pull / 30 russian twist