

HIIT CIRCUIT WORKOUT

Circuit workout per dimagrimento e tonificazione muscolare.

60" WORK 30" REST – 4 ROUND

Eseguire ogni esercizio per 60 secondi e recuperare per 30 secondi. Quindi passare al prossimo esercizio del circuito.

1. KETTLEBELL SQUAT TO ALTERNATING REVERSE LUNGES
2. BURPEE NO PUSH UP
3. DUMBBELL BICEP CURL TO PRESS
4. WEIGTHED CRUNCH
5. DUMBBELL DEADLIFT TO ROW
6. PLANK JACK
7. JUMP ROPE