

STRENGTH AND METABOLIC WORKOUT

Questo allenamento è composto da 4 blocchi di lavoro da 5 minuti ciascuno

Eseguire 50 ripetizioni del primo esercizio. Nel tempo rimanente eseguire la maggior quantità di ripetizioni del secondo esercizio

Recuperare 1 minuto e passare al blocco successivo

SET – 1 5 MIN

50 GOBLET SQUAT

CRAB TOE TOUCH

REST 1 MIN

SET – 2 5 MIN

50 PUSH UP

RUN

REST 1 MIN

SET – 3 5 MIN

50 REVERSE LUNGE

BURPEE

REST 1 MIN

SET – 4 5 MIN

50 SHOULDER PRESS

DIMOND SIT UP