

Giorno 5

Settimana 2

Primo Lavoro

12 minuti

Tabata prevede 4 minuti di lavoro così composti: 20 Sec di esercizio e 10 Sec di pausa, tutto da ripete per 8 volte (quindi 4 minuti). sul sito troverete dei link a Youtube per avere delle canzoni col tempo già scandito.

Tabata 1° Lavoro -Sumo Squat

4 minuti



Tabata 2° Lavoro - Walk Push Up

4 minuti



Tabata 3° Lavoro -Mountain Climber

4 minuti



Secondo Circuito

Circa 12/15 minuti

Ripeti la sequenza per 4/5 volte

1-Burpees 10 Rip



2-Affondi saltati Alternati 20 Rip (Totale)



3-Dips Alla Sedia 12 Rip



4-Crunch Inverso 15 Rip



recupero a fine giro 60/90 sec