

## Full Body a Corpo Libero - Circuito da fare a casa

Allenamento a circuito - ideale per dimagrire, migliorare resistenza e tonicità

### **Struttura**

4 giri del circuito

40" lavoro / 20" pausa

Pausa 1 minuto tra ogni giro

### **Mobilità**

|   | Serie | Ripetizioni | Riposo |
|---|-------|-------------|--------|
| Jumping Jacks                                   | 4     | 40"         | 20"    |
| Squat a corpo libero                            | 4     | 40"         | 20"    |
| Push-up (se necessario appoggiare le ginocchia) | 4     | 40"         | 20"    |
| Affondi alternati                               | 4     | 40"         | 20"    |
| Plank shoulder tap                              | 4     | 40"         | 20"    |
| Mountain climbers                               | 4     | 40"         | 20"    |
| Bridge glutei                                   | 4     | 40"         | 20"    |
| Crunch addominali                               | 4     | 40"         | 1'     |

### **Qualche informazione in più**

Se non riesci subito a fare 4 giri puoi tranquillamente scendere a 3 o 2

Man mano che diventi più forte puoi aumentare il numero di giri

**Sfida personale:** esegui il circuito 3 volte a settimana e cerca ogni settimana di aumentare di un giro