



20SKILLS SERIES

IL PROTOCOLLO GRATUITO

CIRCUITI DA ESEGUIRE NELLE SETTIMANE 1 e 3

20SKILLS WORKOUT #1

Durata: 20 minuti **Materiale:** Nessun attrezzo **Focus on:** Full Body

Metodologia: AMRAP

- Esegui per il maggior numero di volte in 20 minuti gli esercizi del circuito.
- Recupera ogni volta che ne senti la necessità.
- Imposta il timer su 20 minuti, fallo partire e poi annota il numero di giri che sei riuscita a completare.

Esercizi:

30 SKIP
20 TAPPING PLANK
15 SQUAT
10 PUSH UP & STRETCH

N.B. Guarda i TUTORIAL degli esercizi e concentrati sulla tecnica!

20SKILLS WORKOUT #2

Durata: 20 minuti max **Materiale:** Nessun attrezzo **Focus on:** Lower e Core

Metodologia: 4 Round FOR TIME

- Esegui 4 volte questo circuito nel minor tempo possibile.
- Puoi fare delle pause ogni volta che ne senti la necessità.
- Fai partire il timer all'inizio e stoppalo solamente alla fine... annota il tuo tempo!
- Se non riesci a completare il workout entro i 20 minuti, l'allenamento è terminato, prendi nota del tuo risultato e prova a migliorarti nelle settimane successive.

Esercizi:

20 WIDE SQUAT
30" PLANK
20 SQUAT KICK SIDE (alternati)
20 PLANK JACK
20 GLUTEI A PONTE
20 MOUNTAIN CLIMBER

Guarda i TUTORIAL degli esercizi e concentrati sulla tecnica!



20SKILLS WORKOUT #3

Durata: 20 minuti **Materiale:** Nessun attrezzo **Focus on:** Full Body

Metodologia: AMRAP

- Esegui per il maggior numero di volte in 20 minuti gli esercizi del circuito.
- Recupera ogni volta che ne senti la necessità.
- Imposta il timer su 20 minuti, fallo partire e poi annota il numero di giri che sei riuscita a completare.

Esercizi:

10 SQUAT THRUST
10 PUSH UP AGEVOLATI
10 SQUAT
30 PLANK RUN
10 LEG RAISE

N.B. Guarda i TUTORIAL degli esercizi e concentrati sulla tecnica!

20SKILLS WORKOUT #4

Durata: 20 minuti max **Materiale:** Nessun attrezzo **Focus on:** Full Body

Metodologia: 3 Round FOR TIME

- Esegui 3 volte questo circuito nel minor tempo possibile.
- Puoi fare delle pause ogni volta che ne senti la necessità.
- Fai partire il timer all'inizio e stoppalo solamente alla fine...annota il tuo tempo!
- Se non riesci a completare il workout entro i 20 minuti l'allenamento è terminato, prendi nota del tuo risultato e prova a migliorarti nelle settimane successive.
- Se riesci a completare il workout in meno di 15 minuti, nella volta successiva esegui 4 round e non 3.

Esercizi:

5 EASY BURPEES
10 SQUAT KNEE UP
5 EASY BURPEES
10 COMMANDO PLANK
5 EASY BURPEES
10 SQUAT JACK
5 EASY BURPEES
10 SIT UP
5 EASY BURPEES
20 AFFONDI PASSO INDIETRO (alternati)

N.B. Guarda i TUTORIAL degli esercizi e concentrati sulla tecnica!

CIRCUITO DA ESEGUIRE NELLE SETTIMANE 1 - 2 - 3 - 4



20SKILLS #KILLERABS

Durata: 7 minuti

Materiale: Nessun attrezzo

Focus on: Addominali

Metodologia: AMRAP

- Esegui per il maggior numero di volte in 7 minuti gli esercizi del circuito.
- Recupera ogni volta che ne senti la necessità.
- Imposta il timer su 7 minuti, fallo partire e poi annota il numero di giri che sei riuscita a completare.

Esercizi:

30" PLANK

20 CRUNCH GAMBE SOLLEVATE

10 SIT UP

N.B. Guarda i TUTORIAL degli esercizi e concentrati sulla tecnica!

SOSTITUZIONE ESERCIZI!

Se non riesci ad eseguire degli esercizi, chiedimi come farlo sulla mia pagina Facebook "**Lisa Skills: Allenati in 20 minuti**" e ti dirò come sostituire un esercizio che non puoi fare o che non riesci a fare.

Nel programma **20SKILLS** hai una sezione completa con tutti i video TUTORIAL degli esercizi e tutte le propedeutiche per portare la tua tecnica alla perfezione! Inoltre, i tuoi workout non saranno solo scritti come in questa SERIES, ma avrai i miei video completi mentre li eseguo, insieme ad altri allenamenti tecnici e a tutto il materiale didattico.

RICORDA: comincia il tuo workout con il RISCALDAMENTO e completalo sempre con una breve routine di FLESSIBILITA' come fanno tutte le ragazze in 20SKILLS!

Questo è solo un assaggio del mio protocollo, ora corri ad allenarti e...
Divertiti Sempre!

Lisa Skills

Fitness Coach e Creatrice di 20SKILLS

20SKILLS
ALLENATI IN 20 MINUTI