



RISCALDAMENTO

Iniziare senza fare un buon riscaldamento è il modo peggiore per cominciare ad allenarsi, non commettere questo errore! Prima di guardare cosa fare è necessario che tu legga il mio articolo "COME ESEGUIRE UN RISCALDAMENTO EFFICACE su www.20skills.com

COME ESEGUIRE IL RISCALDAMENTO PRIMA DEL CIRCUITO:

FASE 1

- a) 20 Jumping Jack
- b) 20 Ginocchia al petto alternate
 - Ripetere per 2 volte senza pausa



FASE 2



- c) 10 Rotazioni del capo dx - sx
- d) 10 Semicirconduzioni del capo
- e) 10/10 circonduzioni delle braccia avanti e indietro



- f) 10 Flessione del busto dx - sx
- g) 5 Rotazioni interne e 5 rotazioni esterne dx e sx
- h) 10/10 Slanci in avanti

FASE 3



- i) 10 Plank walk-out
- l) 10 Face Dog Down

FASE 4

10 Squat - 20 Tapping Plank - 20 Glutei a ponte - 20 Mountain Climber (Guarda i Tutorial)
N.B. Non eseguire la Fase 4 del riscaldamento quando fail #KILLERABS