

SFIDA FITNESS **CE LA POSSO FARE**

SETTIMANA 1

30 sec Jumping Jacks 30 sec Squats 30 sec High Plank Serie: 4			30 sec Knee Push-ups 30 sec Forward Lunges 30 sec Mountain Climbers Serie: 5			30 sec High Knees 30 sec Inchworms 30 sec Jump Squats Serie: 4			
Durata max: 7 min	01	02	Durata max: 11,5 min	03	04	05	Durata max: 7 min	06	07

SETTIMANA 2

	1 min Jumping Jacks 1 min Squats 30 sec High Plank Serie: 3		30 sec Knee Push-ups 30 sec Backward Lunges 30 sec 4-count Burpees Serie: 4			30 sec High Knees 30 sec Wall Sit 30 sec Bridge Serie: 5			
08	Durata max: 9,5 min	09	10	Durata max: 7 min	11	12	Durata max: 11,5 min	13	14

SETTIMANA 3

1 min Jumping Jacks 1 min Squats 30 sec Low Plank Serie: 4			30 sec Knee Push-ups 30 sec High Knees 30 sec Bridge Serie: 5			1 min 4-count Burpees 30 sec Wall Sit 30 sec Tricep Dips Serie: 4			
Durata max: 13 min	15	16	Durata max: 11,5 min	17	18	Durata max: 11 min	19	20	21

SETTIMANA 4

1 min Jumping Jacks 30 sec Jump Squats 30 sec Low Plank Serie: 5			30 sec High Knees 30 sec Forward Lunges 30 sec Inchworms Serie: 6			1 min Knee Push-Ups 30 sec Wall sit 30 sec Mountain Climbers Serie: 4			
Durata max: 14 min	22	23	Durata max: 14 min	24	25	26	Durata max: 11 min	27	28

* Riposa 30 sec-1 min dopo ogni serie

COMPLIMENTI

Adesso sei pronto per iniziare il piano di 12 settimane dell'app Results!

