

2019 Fullbody Workout

Glutei/Gambe/Pancia/Braccia

SET 1

Squat a piedi larghi



Squat a piedi stretti



Sumo Squat



Squat su una gamba



Jump Squat



SET 2

Plank con un braccio



Plank /sollevamento gamba



Plank /Rotazione



Plank /Elevazione



Plank /Elevazione



SET 3

Flessione semplice



Flessione difficile



Flessione con parte superiore del braccio



Flessione con parte superiore del braccio distesa



Flessione/Pike



PRINCIPIATI
3-4 ripetizioni

LIVELLO AVANZATO
5-8 ripetizioni

ESPERTI
10-12 ripetizioni