

ALLENAMENTO MOUNT NIRVANA III

LIVELLO: Professionista

DURATA: AMRAP 20 min.

ATTREZZI: —

AMRAP = do as many rounds as possible. Esegui quante più serie possibile in 20 min. Se ne senti il bisogno, fai una pausa.

WARM UP

10 min.: mobilizza le articolazioni, stimola la circolazione (ad esempio, correndo sul posto)

1

PISTOL SQUAT

10 ripet.
(5/gamba)



2

PEAK PUSH-UP
(PIKE PUSH-UP)

5 ripet.



3

BUTTERFLY SIT UPS
(SIT-UP A FARFALLA)

15 ripet.



COOL DOWN

10 min.: corsa, esercizi di mobilità articolare, rullo massaggiatore



COMPLETATO!

Non ti basta? Per trovare altre idee e programmi di allenamento gratuiti vai su:

<https://www.foodspring.de/magazine/workouts>