

Oct. Welcome back arms & glutes

Full Body '45

WARM UP

- 5 Rotazioni braccia indietro, 5 rotazioni braccia in avanti
- 10 Torsioni busto alternate
- 10 Inclinazioni busto alternate

Ripetere 2 volte:

- 10 Squat doppio tap
- 20 Affondi indietro
- 10 V-Up alternati
- 10 Push ups - se riesci con gambe tese altrimenti sulle ginocchia

WORKOUT

Ripetere 3 volte

- 2' Ponte versione Pilates con elastico alle ginocchia
 - 45" Salgo e scendo dal ponte con elastico in tensione
 - 30" Salgo - doppia apertura delle ginocchia - scendo dal ponte
 - 30" Resto in tenuta ponte e faccio solo aperture ginocchia
 - 15" Pulse verso l'alto dal ponte
 - 8 Bulgarian squat (peso medio) + 30" side plank lato gamba in avanti - per lato
 - 16 Renegade row - 8 per lato, alternati (peso medio)
 - 10 Tricipiti overhead (1 solo peso medio)
 - 8 Alzate frontali (peso leggero)
 - 8 Alzate laterali (peso leggero)
- 1' 30" pausa tra una serie e l'altra

FINISHER

Ripetere 2 volte

- 10 Squat jump
- 10 Plank jack
- 20 Bicycle crunch

STRETCHING

Questa scheda è stata creata per te: tienila privata. 🧡

© 2026 CIAOMONDO.world, tutti i diritti riservati. Vietata la condivisione, la copia o la diffusione, anche parziale.

ciaomondo.world