

LIVELLO AVANZATO

SETTIMANA 1				
Esercizio	Ripetizioni	Serie	Riposo	Link
Burpees	10	3	00:30	Video\Burpees.mp4
Addominali a candela	15	3	00:30	Video\Addominali a candela.mp4
Step up braccia	8	3	00:30	Video\Step up sulle braccia.mp4
Affondi	12	4	01:00	Video\Affondi.mp4
Flessioni	10	3	00:45	Video\Flessioni.mp4
Step up gambe	8	3	00:30	Video\Step up sulle gambe.mp4
Allungamento addominale	00:15			
Allungamento gambe	00:15			

SETTIMANA 2				
Esercizio	Ripetizioni	Serie	Riposo	Link
Burpees	12	3	00:30	Video\Burpees.mp4
Addominali a candela	15	4	00:30	Video\Addominali a candela.mp4
Step up braccia	10	3	00:30	Video\Step up sulle braccia.mp4
Affondi	15	4	01:00	Video\Affondi.mp4
Flessioni	12	3	00:45	Video\Flessioni.mp4
Step up gambe	10	3	00:30	Video\Step up sulle gambe.mp4
Allungamento addominale	00:15			
Allungamento gambe	00:15			

SETTIMANA 3				
Esercizio	Ripetizioni	Serie	Riposo	Link
Burpees	10	4	00:30	Video\Burpees.mp4
Addominali a candela	20	3	00:30	Video\Addominali a candela.mp4
Step up braccia	8	4	00:30	Video\Step up sulle braccia.mp4
Affondi	10	5	01:00	Video\Affondi.mp4
Flessioni	10	4	00:45	Video\Flessioni.mp4
Step up gambe	8	4	00:30	Video\Step up sulle gambe.mp4
Allungamento addominale	00:15			
Allungamento gambe	00:15			

SETTIMANA 4				
Esercizio	Ripetizioni	Serie	Riposo	Link
Affondi alternati con balzo	6	4	01:00	Video\Affondi alternati col balzo.mp4
Addominali a V	10	3	00:30	Video\Addominali a V.mp4
Scalatore a balzi	10	3	01:00	Video\Scalatore con balzo.mp4
Glute bridge monopodalico	12	3	00:30	Video\Glute bridge monopodalico.mp4
Sedia al muro	00:45	3	01:00	Video\Sedia al muro.mp4
Addominali crocifisso	12	3	01:00	Video\Addominali crocifissi.mp4
Allungamento addominale	00:15			
Allungamento gambe	00:15			

SETTIMANA 5				
Esercizio	Ripetizioni	Serie	Riposo	Link
Affondi alternati con balzo	8	4	01:00	Video\Affondi alternati col balzo.mp4
Addominali a V	15	3	00:30	Video\Addominali a V.mp4
Scalatore a balzi	12	3	01:00	Video\Scalatore con balzo.mp4
Glute bridge monopodalico	15	3	00:30	Video\Glute bridge monopodalico.mp4
Sedia al muro	01:00	3	01:00	Video\Sedia al muro.mp4
Addominali crocifisso	15	3	01:00	Video\Addominali crocifissi.mp4
Allungamento addominale	00:15			
Allungamento gambe	00:15			

SETTIMANA 6				
Esercizio	Ripetizioni	Serie	Riposo	Link
Affondi alternati con balzo	10	4	01:00	Video\Affondi alternati col balzo.mp4
Addominali a V	12	4	00:30	Video\Addominali a V.mp4
Scalatore a balzi	10	4	01:00	Video\Scalatore con balzo.mp4
Glute bridge monopodalico	12	4	00:30	Video\Glute bridge monopodalico.mp4
Sedia al muro	00:45	4	01:00	Video\Sedia al muro.mp4
Addominali crocifisso	12	4	01:00	Video\Addominali crocifissi.mp4
Allungamento addominale	00:15			
Allungamento gambe	00:15			

SETTIMANA 7				
Esercizio	Ripetizioni	Serie	Riposo	Link
Burpees	14	3	01:00	Video\Burpees.mp4
Plank laterale	00:30	3	00:30	Video\Plank laterale.mp4
Flessioni	15	3	01:00	Video\Flessioni.mp4
Scalatore a balzi	12	4	01:00	Video\Scalatore con balzo.mp4
Addominali alti	16	4	01:00	Video\Addominali alti.mp4
Affondi monopodalici propriocettivi	12	4	01:00	Video\Affondi monopodalici propriocettivi.mp4
Allungamento addominale	00:15			
Allungamento gambe	00:15			

SETTIMANA 8				
Esercizio	Ripetizioni	Serie	Riposo	Link
Burpees	12	4	01:00	Video\Burpees.mp4
Plank laterale	00:45	3	00:30	Video\Plank laterale.mp4
Flessioni	20	3	01:00	Video\Flessioni.mp4
Scalatore a balzi	15	4	01:00	Video\Scalatore con balzo.mp4
Addominali alti	20	4	01:00	Video\Addominali alti.mp4
Affondi monopodalici propriocettivi	15	4	01:00	Video\Affondi monopodalici propriocettivi.mp4
Allungamento addominale	00:15			
Allungamento gambe	00:15			

SETTIMANA 9				
Esercizio	Ripetizioni	Serie	Riposo	Link
Burpees	14	4	01:00	Video\Burpees.mp4
Plank laterale	00:40	4	00:30	Video\Plank laterale.mp4
Flessioni	15	4	01:00	Video\Flessioni.mp4
Scalatore a balzi	20	3	01:00	Video\Scalatore con balzo.mp4
Addominali alti	25	4	01:00	Video\Addominali alti.mp4
Affondi monopodalici propriocettivi	20	3	01:00	Video\Affondi monopodalici propriocettivi.mp4
Allungamento addominale	00:15			
Allungamento gambe	00:15			

SETTIMANA 10				
Esercizio	Ripetizioni	Serie	Riposo	Link
Affondi anteriori-posteriori	10	3	01:00	Video\Affondi 180°.mp4
Addominale basso gambe tese	15	3	01:00	Video\Addominali bassi gambe tese.mp4
Burpees	15	4	01:00	Video\Burpees.mp4
Plank	01:30	3	01:00	Video\Plank.mp4
Step up gambe	12	4	01:00	Video\Step up sulle gambe.mp4
Squat con salto	10	4	01:00	Video\Squat con salto.mp4
Allungamento addominale	00:15			
Allungamento gambe	00:15			

SETTIMANA 11				
Esercizio	Ripetizioni	Serie	Riposo	Link
Affondi anteriori-posteriori	12	3	01:00	Video\Affondi 180°.mp4
Addominale basso gambe tese	20	3	01:00	Video\Addominali bassi gambe tese.mp4
Burpees	20	3	01:00	Video\Burpees.mp4
Plank	01:30	4	01:00	Video\Plank.mp4
Step up gambe	14	4	01:00	Video\Step up sulle gambe.mp4
Squat con salto	12	4	01:00	Video\Squat con salto.mp4
Allungamento addominale	00:15			
Allungamento gambe	00:15			

SETTIMANA 12				
Esercizio	Ripetizioni	Serie	Riposo	Link
Affondi anteriori-posteriori	10	4	01:00	Video\Affondi 180°.mp4
Addominale basso gambe tese	20	4	01:00	Video\Addominali bassi gambe tese.mp4
Burpees	20	4	01:00	Video\Burpees.mp4
Plank	01:00	5	01:00	Video\Plank.mp4
Step up gambe	20	3	01:00	Video\Step up sulle gambe.mp4
Squat con salto	15	4	01:00	Video\Squat con salto.mp4
Allungamento addominale	00:15			
Allungamento gambe	00:15			