

FEDERICO DE BLASIS

Personal Trainer

ALLENAMENTO AL FEMMINILE LIVELLO 3

Tel +39 327 5790124 E-Mail federicodeblasiscoach1@gmail.com

Attrezzatura necessaria: tappetino, loop band di almeno 2 resistenze diverse (LB1-LB2), manubri (DUM)

Warm up	X3
Jumping jacks	30''
BW squat	15
Crunch	15
Rest	30''
Block 1	X3
Squat w/ DUM	10
Mezzo stacco romeno w/ DUM	10
Crunch a terra	20
Hip thrust w/ DUM + LB2 al ginocchio	20
Plank + Kickback	15+15
Block 2	X3
Affondi laterali w/ DUM	20
Piegamenti a terra leva corta	10
Reverse crunch a terra	20
Estensioni lombari a terra con contrazione glutei	15
Esterno + slanci in quadrupedia	15
Plank + Kickback	15+15
Block 3	X3
Squat sumo w/ DUM	10
Shoulder Six ways w/ DUM	12
Hip thrust w/ DUM + LB2 al ginocchio	20
Bicycle crunch	MAX
Alzate laterali w/ DUM	15

Curl in piedi w/ DUM	10
Triceps kickback in piedi w/ DUM	10
Plank + Kickback	15+15