

FEDERICO DE BLASIS

Personal Trainer

ALLENAMENTO AL MASCHILE LIVELLO 2

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

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

Warm up	X3
Jumping jacks	30''
BW squat	15
Crunch	15
Rest	30''
Block 1	X3
Rematore w/ DUM	12
Squat w/ DUM	12
Crunch a terra	30
Rematore alto w/ DUM	12
Walking plank	1'
Alzate laterali w/ DUM	15
Block 2	X3
Piegamenti a terra	MAX
Affondi alternati w/ DUM	20
Reverse crunch a terra	30
Alzate frontali w/ DUM	15
Estensioni lombari a terra braccia distese	15
Walking plank	1'
Block 3	X3
Lento in piedi w/ DUM	12
Piegamenti a terra	MAX
Bicycle crunch	20
Alzate a 90 w/ DUM	12
Walking plank	1'

Block 4	X3
Pullover a terra w/ DUM	15
Dips	12
Curl in piedi w/ DUM	12
Walking plank	1'