

FEDERICO DE BLASIS

Personal Trainer

ALLENAMENTO AL FEMMINILE LIVELLO 2

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
Hip Thrust w/LB2 alle ginocchia	20
Thruster w/ DUM	12
Rematore w/ DUM	10
Crunch a terra con gambe sollevate	20
Plank + Kickback	15+15
Block 2	X3
Piegamenti a terra leva corta	10
Affondo bulgaro alternato w/ DUM	10
Reverse crunch a terra	20
Esterno coscia in quadrupedia	15
Plank + Kickback	15+15
Block 3	X3
Squat sumo w/ DUM	15
Lento in piedi w/ DUM	10
Hip thrust w/LB2 alle ginocchia	20
Bicycle crunch	20
Shoulder Y fly w/ LB1	15
Plank + Kickback	15+15