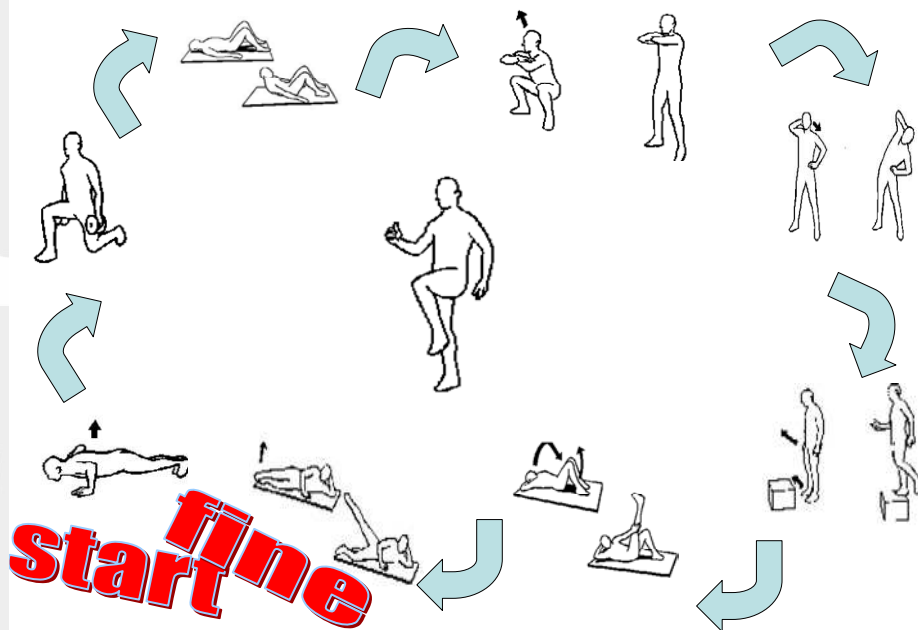


## CIRCUITO A CORPO LIBERO



### ESERCIZI

- Corsa
- Piegamenti
- Affondi frontali
- Crunch (addominali)
- Squat a corpo libero
- Flessioni del busto
- Saliscendi dallo scalino
- Crunch in torsione (addominali)
- Alzate laterali (abduttori)

### NOTE CIRCUITO A CORPO LIBERO

- Iniziare il circuito con la corsa sul posto 10'
- Effettuare 3 serie da 20/25 ripetizioni ogni esercizio
- Recupero tra una serie e l'altra di 3/5' ove fare nel frattempo stretching
- Gli esercizi sono combinati in maniera alternata braccia, gambe, addominali