Cross training:
allenamento per principianti

GIORNO	ALLENAMENTO	ESERCIZI
1	Corpo libero e cardio leggero	5-10 minuti di camminata veloce + 10 squat + 8 affondi per gamba + 20 secondi di plank + 30 secondi di marcia veloce sul posto. Ripeti 2-3 volte
2	Forza base	10 squat + 10 spinte con manubri leggeri + 10 rematori con manubri + 20 secondi di wall sit. Ripeti 2-3 volte con 60-90 secondi di recupero
3	Circuito misto	30 secondi di step touch o marcia veloce + 10 squat + 8 push-up facilitati + 20 secondi di plank + 30 secondi di recupero. Ripeti 2-3 volte

Melarossa