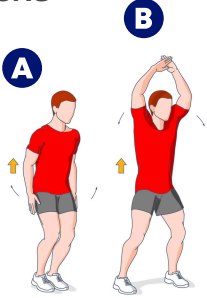


# ALLENAMENTO A CORPO LIBERO

## CIRCUITO TOTAL BODY

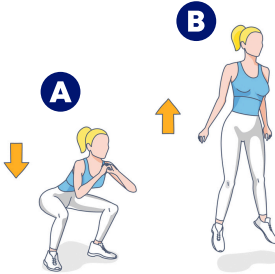
**1** **JUMPING JACKS**

Salta allargando le gambe e sollevando le braccia sopra la testa, poi torna alla posizione iniziale.



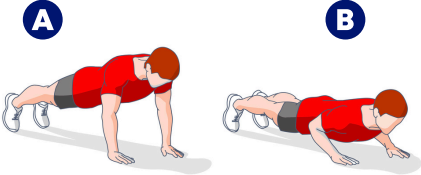
**2** **SQUAT JUMP**

Esegui uno squat normale e, al termine, salta verso l'alto, atterrando dolcemente.



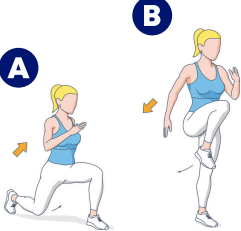
**3** **PUSH-UP**

In posizione plank, abbassa il corpo piegando i gomiti e poi spingi verso l'alto.



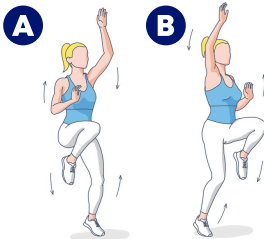
**4** **AFFONDI CON SOLLEVAMENTO DEL GINOCCHIO**

Fai un affondo, abbassando il corpo. Ritorna in piedi e solleva il ginocchio fino all'altezza dell'anca.



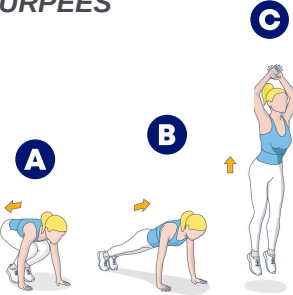
**5** **STANDING MOUNTAIN CLIMBERS**

Con i piedi alla larghezza delle spalle, alterna rapidamente il sollevamento del ginocchio destro e del braccio sinistro, poi del ginocchio sinistro e del braccio destro.



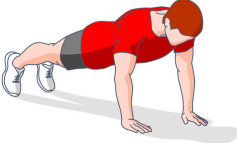
**6** **BURPEES**

Parti in piedi, scendi in posizione squat, esegui un push-up, torna in squat e salta verso l'alto.



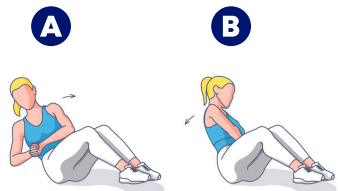
**7** **PLANK**

Mantieni la posizione plank con gli avambracci a terra e il corpo in linea retta dalla testa ai piedi.



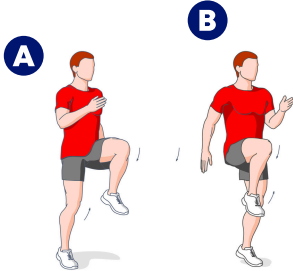
**8** **RUSSIAN TWISTS**

Seduto con le gambe piegate e sollevate, ruota il busto a destra e sinistra, toccando il pavimento accanto ai fianchi.



**9** **HIGH KNEES**

Corri sul posto sollevando le ginocchia il più possibile verso il petto.



- Completa il circuito eseguendo ogni esercizio per 45 secondi
- Nessuna pausa tra un esercizio e l'altro
- Al termine del circuito, riposa per 1-2 minuti
- Ripeti il circuito per 3 volte