

Allenamento HIIT avanzato

Allenamento HIIT completo per tutto il corpo

1 serie = 8 esercizi da 45 s + 15 s di pausa

1 allenamento = 3 serie

Affondi



- ✓ Busto eretto, piedi alla larghezza dei fianchi
- ✓ Fare un passo in avanti
- ✓ Abbassare il corpo
- ✓ Il ginocchio non deve toccare a terra
- ✓ Rialzarsi lentamente

Kick through



- ✓ Posizione di quadrupedia
- ✓ Sollevare il sedere
- ✓ Ruotare il corpo lateralmente
- ✓ Distendere una gamba in avanti
- ✓ Tornare alla posizione di partenza

Crunch con tocco alle caviglie



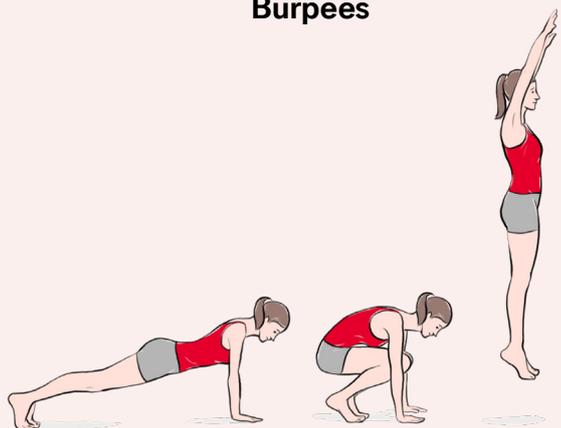
- ✓ Posizione supina, gambe piegate, braccia lungo i fianchi
- ✓ Sollevare leggermente testa, spalle e busto
- ✓ Toccare il piede sinistro con la mano sinistra
- ✓ Poi toccare il piede destro con la mano destra
- ✓ Ripetere

Pop squat



- ✓ Posizione eretta, gambe leggermente divaricate
- ✓ Usare le braccia per lo slancio
- ✓ Saltare in alto
- ✓ Atterrare con i piedi alla larghezza delle spalle
- ✓ Piegarsi in posizione di squat
- ✓ Saltare e tornare in posizione eretta
- ✓ Ripetere

Burpees



- ✓ Posizione di plank
- ✓ Eseguire una flessione
- ✓ Spostare i piedi in avanti in posizione di squat
- ✓ Saltare in alto allungando il corpo
- ✓ Tornare alla posizione di plank e ripetere

Flutter kick



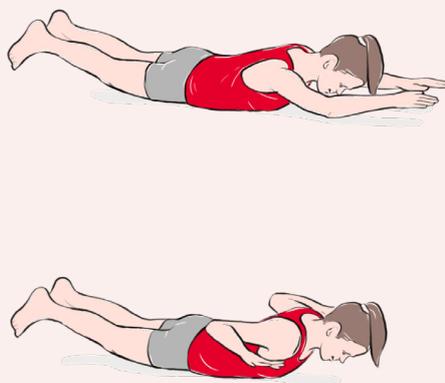
- ✓ Posizione supina
- ✓ Sollevare le gambe e tenerle tese
- ✓ Spingere le gambe verso l'alto e il basso in modo alternato

Push up con tocco dei piedi



- ✓ Posizione di plank
- ✓ Abbassare il corpo fino al pavimento e risalire
- ✓ Con la mano sinistra toccare il piede destro
- ✓ Con la mano destra toccare il piede sinistro
- ✓ Tornare alla posizione di plank

Superman pulse



- ✓ Posizione prona, sguardo verso il basso
- ✓ Allungare braccia e gambe
- ✓ Sollevare e abbassare le braccia e le gambe più volte contemporaneamente