

# FARMACIA ALLA TORRE

## FARMACIA ALLA TORRE



### FARMACIA ALLA TORRE

SETTIMANA 2 (DONNE)

TONIFICAZIONE - NESSUN LIVELLO

Sedute : 1

Scadenza : Lunedì 20 Aprile 2020

Durata : 1 settimana

#### Giorno 1



CAMMINATA O CORSA SUL POSTO

#### 1 - Cardio CAMMINATA GINOCCHIA ALTE

Rec. : 0.30  
3 X 1'



#### 2 - Quadricipiti AFFONDI FRONTALI PRISONER

Rec. : 0.30  
3 x (12 + 12)



PIEDI IN APPOGGIO SU SEDIA O DIVANO

#### 3 - Glutei BRIDGE GAMBE TESE SU FITBALL

Rec. : 0.30  
3 x 15



#### 4 - Glutei AFFONDI INCROCIATI LATERALI

Rec. : 0.30  
3 x (12 + 12)



#### 5 - Addominali PLANK

Rec. : 0.30  
3 x 30"



#### 6 - Addominali SIDE PLANK FACILITATO

Rec. : 0.30  
3 x 20" x lato



ALTERNO SX A DX

#### 7 - Addominali LEG RAISE ALTERNATO

Rec. : 0.30  
3 x (10 + 10)