

FATLOSER GYM

fb: Workout-Italia | Official Community

www.workout-italia.it



5 MIN CYCLETTE
CARDIO



10X CHEST PRESS



10X LAT MACHINE



10X CRUNCH SU PANCA

CIRCUITO 1 - RIPETERE 3 VOLTE - 1 MIN DI REST



5 MIN TAPIS ROULANT
CARDIO



10X SHOULDER PRESS



10X TRICIPITI



1 MIN TORSIONI

CIRCUITO 2 - RIPETERE 3 VOLTE - 1 MIN DI REST



5 MIN SYNCRO
CARDIO



10X LEG PRESS



10X GLUTEUS MACHINE



10X CRUNCH INVERSI

CIRCUITO 3 - RIPETERE 3 VOLTE - 1 MIN DI REST

15 MINUTI DI CARDIO FINALE A SCELTA TRA TAPIS - SYNCRO - CYCLETTE

SCHEDA BASE SU MINICIRCUITI PER PROMUOVERE LA PERDITA DI GRASSO
DA RIPETERE 3 VOLTE ALLA SETTIMANA. ASSOCIABILE A MINI WORKOUT SPECIFICI

