

L'allenamento dei precedenti video va fatto in questa sequenza:

Esercizio 1/2/3/4
8 x 2 volte
4 minuti di pausa
e ricomincio gli esercizi 1/2/3/4.....8 x 2 volte.

Giorno 1
intensità *media*
12” lavoro
20” recupero

Giorno 2
intensità *bassa*
20” lavoro
20” recupero

Giorno 3
intensità *alta*
8” lavoro
25” recupero

Gli allenamenti andrebbero fatti tutti i giorni, quindi arrivati al giorno 3 ricominciate.

Buon allenamento!