

## **Workout di forza e Hit 15' routine mattutina**

Warm-up 3'

esegui lo prima di ogni seduta, tieni per 60" ogni posizione:

- Aperture dinamiche dx e sx in plank su braccia tese [video](#)
- Stai giù in posizione di squat [video](#)
- Plank in quadrupedia, bear crawl [video](#)

### **Workout 1 10':**

- Warm-up
- 4 ROUND ( no riposo durante il round) rec 1' tra i round:
- 8 piegamenti + 20 squat + 30 mountain climber + 15 dip alla seda

### **Workout 2 15':**

- warm up
- EMOM12' ( segui la musica [MUSICA DA SEGUIRE QUI](#) e il tempo che rimane recuperi):
- minuto A 20 squat , minuto B 8 piegamenti, minuto C 20 affondi, minuto B plank 1'