

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!