



FIT4BEST
Massimiliano Pintene
Personal Trainer

Scheda di Allenamento

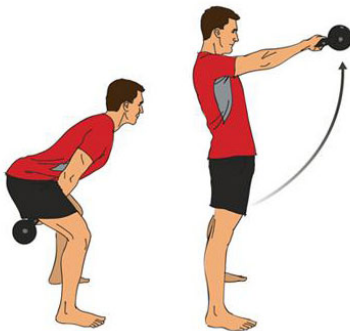
Circuito Kettlebell

Validità: 3 settimane

Frequenza: 2 volte a settimana

Cominciate con un po' di riscaldamento: 10 minuti di corsa molto leggera sul posto sono l'ideale. Potete utilizzare una cyclette o saltare la corda per qualche minuto. Salire e scendere le scale del palazzo in cui abitate è, ad esempio, un'ottima strategia. L'importante è preparare adeguatamente l'organismo all'attività che state per compiere.

Tutti gli esercizi devono essere eseguiti in sequenza, **senza pause** tra uno e l'altro. Prendetevi 1-2 minuti alla fine di ogni giro, ripetete il circuito **almeno 4 volte**.



Kettlebell Swing

1 minuto



Kettlebell Deadlift

1 minuto



FIT4BEST
Massimiliano Pintene
Personal Trainer



Kettlebell Lounge

1 minuto



Kettlebell Row

1 minuto



Kettlebell Russian Twist

1 minuto