



**PACCHETTO BENESSERE
4 SETTIMANE**

Carmen Turlea
La tua Coach del Benessere

SCHEDA

1° ALLENAMENTO - HIIT

- SKIP ALTO
- SHOULDERS TAPS
- TRICIPITE
- HEEL REACH ABS
- SQUAT JUMP (più difficile) / SQUAT CON MINI LOOP (più semplice)
- BACK SLIDE LUNGE
- SIDE PLANK
- PUSH-UP
- SQUAT CON AFFONDO INCROCCIATO INDIETRO
- SKATER (più difficile) / AFFONDO LATERALE (più semplice)

Quando hai finito l'allenamento, ripeti 3 volte.