

# ALLENAMENTO MOUNT NIRVANA I

**LIVELLO:** Principiante

**DURATA:** AMRAP 20 min. < 30 min.

**ATTREZZI:** —

AMRAP= do as many rounds as possible.

Esegui quante più serie possibile in 20 min.

Se ne senti il bisogno, fai una pausa.

**WARM UP**

10 min.:

Muovere le articolazioni, mettere in moto la circolazione (ad esempio, correndo sul posto)

1

**SUMO AIR SQUATS**  
(ACCOSCIATA SUMO A CORPO LIBERO)

10 ripet.



2

**KNEE PUSH UPS**  
(PIEGAMENTI SU GINOCCHIA)

5 ripet.



3

**SIT UPS**  
(ADDOMINALI SIT-UP)

10 ripet.



**COOL DOWN**

10 min.:

Corsa, esercizi di mobilità articolare, rullo massaggiatore



**COMPLETATO!**

Non ti basta? Per trovare altre idee e programmi di allenamento gratuiti vai su:

<https://www.foodspring.de/magazine/workouts>