

BiKiNi

SETTEMBRE-OTTOBRE 2023

BIKINI FULL BODY:

SETT. 1 - 4	TONO gambe/glutei + PHA
SETT. 2 - 5	CIRCUITI HIIT 30"/15"
SETT. 3 - 6	TONO parte alta + circuito cardio

BIKINI

STUDIO GESTI TECNICI

SETT. 1 - 4	SQUAT + complementari e loop band
SETT. 2 - 5	HIP THRUST + core
SETT. 3 - 6	STACCO + lavoro mono podalico

BiKiNi +

STUDIO GESTI TECNICI

DAY 1

SQUAT - richiamo stacco + grande gluteo

PETTO - tricipiti + addome

DAY 2

STACCO - richiamo hip thrust + medio gluteo

SCHIENA - bicipiti + addome

DAY 3

HIP THRUST - lavoro monopodalico

SPALLE - core