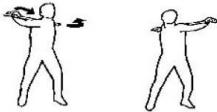
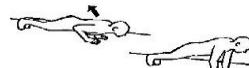
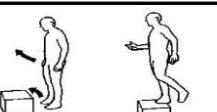
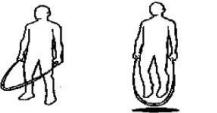
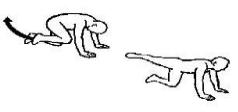
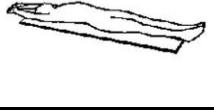


# Allenamento Base Apparato Respiratorio

	LATERALI BASTONE
	
<b>100 TORSIONI RECUPERO 1'</b>	
	SLANCI GAMBE E BRACCIA
<b>BPM</b>	
	<b>RIPETIZIONI 4X2' RECUPERO 30''. VARIANTE CORSA SUL POSTO/SKIP</b>
	PIEGAMENTI A TERRA
	<b>RIPETIZIONI 3X8/12 ESECUZIONE A BRACCIA STRETTE RECUPERO 1'</b>
	GRADINO
<b>BPM</b>	
	<b>SALI E SCENDI PER 4/8 ' A GAMBA ALTERNATA RECUPERO 2'</b>
	REMATORE CON BOTTIGLIA
	<b>RIPETIZIONI 3 X15 RECUPERO 30''</b>
	SALTI CON LA CORDA
<b>BPM</b>	
	<b>ESECUZIONE 30'' RECUPERO 30' X 5 RIPETIZIONI/JUMPING JACK</b>
	SQUAT
	<b>3X10 RECUPERO 1'30''</b>
	ESTNZIONI CARPONI
	<b>3X15 RECUPERO 30''</b>
	ADDUTTORI SUL FIANCO
	<b>RIPETIZIONI 3X20 RECUPERO 30''</b>
	ADDOMINALI
	<b>4X12 RECUPERO 1'30''</b>
	ALLUNGAMENTO COMPLETO
	<b>ALLUNGAMENTO LAVORO 1' RECUPERO 1' PER 4 RIPETIZIONI</b>
<b>CARDIO</b>	<b>Respirazione naturale e completa</b>
<b>TONIFICAZIONE</b>	<b>Espirazione completa in contrazione per tutti gli esercizi.</b>

