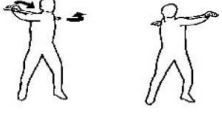
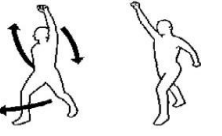

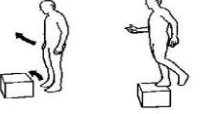

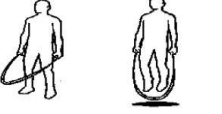

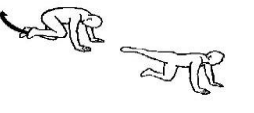
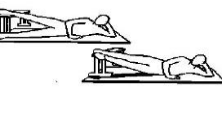
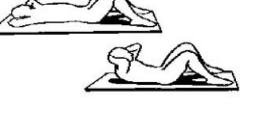



# Allenamento Base Apparato Respiratorio

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

[illegible]