

BODY SCULPTURE

(TONIFICAZIONE GAMBE E GLUTEI)

DX 3 P.A. + KNE CON PAUSA (SX)] 8
SX SQUAT LAT] 8

SX 3 P.D. + KNE (DX)] 8
DX SQUAT LAT] 8

DX 3 STEP TOUCH (PAUSA GIN. SU)] 8
SX 2 AFF. D. LENTI (DIETRO-KNE-D.-KNE)] 8 TOT. 32

SX 3 STEP.] 8
DX 2 AFF. D. LENTI] 8 (UGUALE A DX)

DX RIP KNE-UP IN DIAG.] 8

DX SQUAT-SIDE-SQUAT-CHUDO] 8
TOT. 32

SX RIP KNE-UP IN DIAG.] 8

SX SQUAT-SIDE-SQUAT-CHUDO] 8

DX RIP G. TESA D] 8

SX RIP G. TESA D.] 8
TOT. 32

DX - ~~SX~~ LUNGES] 8
DX GINOCCHIATA + CALELO] 8

SX - DX LUNGES] 8
SX ~~SX~~ GINOCCHIATA - CALELO] 8

DX - STEP DOPPIO (PAUSA CON G. SX X FUORI TESA)] 8

SX - STEP DOPPIO (PAUSA CON G. DX X FUORI TESA)] 8

TOT. 32

RIPETO ALMENO 4 VOLTE CONSECUTIVE