



Allenamento HIIT Brucia Grassi

Home workout – senza attrezzi

#	Esercizio	Tempo
1	Affondo con torsione	30"
2	Jump squat	30"
3	Jumping jack power	30"
4	Skip alto sul posto	30"
5	Plank touches in V-sit	30"
6	Mountain climber	30"
7	Ponte glutei + estensione gambe	30"

- 30" lavoro – 15" recupero
- Ripeti il circuito 5–6 volte
- 2 minuti di pausa a fine circuito
- Allenamento 100% corpo libero

Scansiona il QR code per visitare [Slimpath.fit](https://www.slimpath.fit)

