



## Allenamento HIIT Brucia Grassi

Versione palestra – Alta intensità e massimo consumo calorico

#	Esercizio	Tempo
1	Affondo con torsione	30"
2	Jump squat	30"
3	Battle rope sincronizzato + ondulato	30"
4	Balzi con la corda	30"
5	Plank touches in V-sit	30"
6	Mountain climber	30"
7	Ponte glutei + estensione gambe	30"

- 30 secondi lavoro – 15 secondi recupero
- 2 minuti di pausa a fine circuito
- Ripeti 2–3 giri
- Durata totale: 20–30 minuti

Scansiona per visitare **Slimpath.fit**

