

PHYSIOSAL[®]

dal sale il benessere naturale



#PRENDITICURADITE

ALLENAMENTO FUNZIONALE PER
GAMBE, ADDOMINALI E GLUTEI



WARM UP & MOBILITY

2 Rounds / Ripetere per 2 volte

30 secondi: Jumping Twist

30 secondi: Low Skip

30 secondi: High Skip

30 secondi: Samson Stretch (Each Side)

30 secondi: Russian Baby Maker

30 secondi: Pausa

WORKOUT

Se il tuo livello è:

- **Principiante**, ripetere 3 volte

- **Intermedio**, ripetere 5 volte

- **Esperto**, ripetere 10 volte

10 Squat

10 Front Lunges

10 Gluteus Bridge

30 Scissors Kick

COOLDOWN & STRETCHING

Allungamento finale

1 minuto: quads stretch (30" each)

1 minuto: sitting femoral stretch

2 minuti: savasana