

# SFIDA FITNESS CE LA POSSO FARE

## SETTIMANA 1

30 sec Jumping Jacks 30 sec Squats 30 sec High Plank Serie: 4		30 sec Knee Push-ups 30 sec Forward Lunges 30 sec Mountain Climbers Serie: 5		30 sec High Knees 30 sec Inchworms 30 sec Jump Squats Serie: 4					
Durata max: 7 min	<b>01</b>	<b>02</b>	Durata max: 11,5 min	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	Durata max: 7 min	<b>06</b>	<b>07</b>

## SETTIMANA 2

1 min Jumping Jacks 1 min Squats 30 sec High Plank Serie: 3		30 sec Knee Push-ups 30 sec Backward Lunges 30 sec 4-count Burpees Serie: 4		30 sec High Knees 30 sec Wall Sit 30 sec Bridge Serie: 5					
<b>08</b>	Durata max: 9,5 min	<b>09</b>	<b>10</b>	Durata max: 7 min	<b>11</b>	<b>12</b>	Durata max: 11,5 min	<b>13</b>	<b>14</b>

## SETTIMANA 3

1 min Jumping Jacks 1 min Squats 30 sec Low Plank Serie: 4		30 sec Knee Push-ups 30 sec High Knees 30 sec Bridge Serie: 5		1 min 4-count Burpees 30 sec Wall Sit 30 sec Tricep Dips Serie: 4					
Durata max: 13 min	<b>15</b>	<b>16</b>	Durata max: 11,5 min	<b>17</b>	<b>18</b>	Durata max: 11 min	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>

## SETTIMANA 4

1 min Jumping Jacks 30 sec Jump Squats 30 sec Low Plank Serie: 5		30 sec High Knees 30 sec Forward Lunges 30 sec Inchworms Serie: 6		1 min Knee Push-Ups 30 sec Wall sit 30 sec Mountain Climbers Serie: 4					
Durata max: 14 min	<b>22</b>	<b>23</b>	Durata max: 14 min	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	Durata max: 11 min	<b>27</b>	<b>28</b>

\* Riposa 30 sec-1 min dopo ogni serie

## COMPLIMENTI

Adesso sei pronto per iniziare il piano di 12 settimane dell'app adidas Training!

