

# HALLOWEEN WORKOUT



**“FIT IS NOT A DESTINATION,  
IT’S A WAY OF LIFE”**

*pink*ENERGY

## DINAMIC WARM UP:

Esegui ogni esercizio per circa 1' prima di passare al successivo

- corsa sul posto
- circonduzioni braccia 10 avanti e 10 indietro
- knee up alternati sul posto (mano tocca ginocchio opposto)
- trunk twist (rotazioni busto dx-sx)
- jumpig kack
- side bend del busto
- corsa sul posto talloni ai glutei
- stretching quadricipite alternato (mantengo 3" per gamba e continuo ad alternare)



# CIRCUIT WORKOUT

Ripeti ogni circuito per 2 volte, eseguendo ogni esercizio per 45". Riposa 60" tra un set e l'altro e tra un circuito e l'altro.

## CIRCUITO 1



**SQUAT**



**PLANK WITH  
ROW**

Se è troppo intenso eseguilò con le ginocchia a terra



**BICYCLE  
CRUNCH**

## CIRCUITO 2



**PUSH UPS**



**CROSS OVER  
LUNGE**

45"DX-45" SX



**SIDE PLANK**

45" X LATO

4 PILASTRI PER UNA  
*vita sana*



*pink*ENERGY

## CIRCUITO 3



### STEP UP

45"DX-45" SX



### TRICEPS DIPS



### ELBOW PLANK

BUON WORKOUT  
Camilla

*pink* ENERGY

photo: popsugar.com