



Allenamento con Play List

<https://open.spotify.com/playlist/5asclYHXZqDwEHwOaIUeDs?si=N4FhhcsxOJqmayCfT5Qqog>

1) Adagio For Strings / Lucas & Steve

03:17

Stretching parte lenta

Jumping jacke parte veloce



* camminare



2) World at our feet / Timmy Trumpet

02:59

Parte lenta: squat lenti

Parte veloce: climbers



* ginocchia al petto



3) Beast (All as One) / Dimitri Vegas

03:10

Non a ritmo: Step stand up

Ritornello: box jump o squat jump



* affondi alternati

* squat normali



4) Till I Collapse / Eminem

04:58

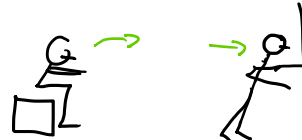
A ritmo: Pistol

Ogni volta che cede la gamba 20 flessioni



* seduti o con appoggio

* flessioni al muro



5) Che ne sanno i 2000 / Gabry Ponte

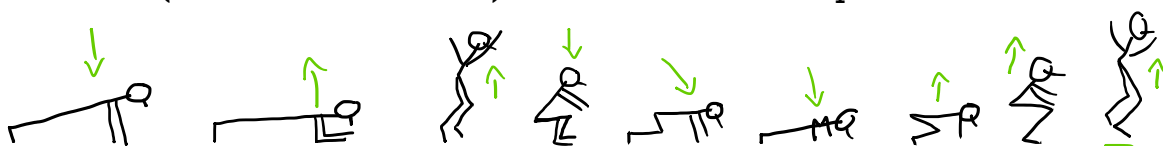
03:54

Non a ritmo: Plank comando

Ritornello (BOOM BOOM BOOM): BURPEES!

*flessioni a diamante

* 1/2 Burpees

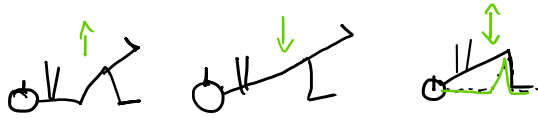


6) Jonny Däpp / Lorenz Büffel

03:43

A ritmo! Bridge su una gamba

Ritornello: su e giù più veloce possibile

7) Club Bizarre / Don Diablo

02:42

Non a ritmo: corsa sul posto

Ritornello (BOOM BOOM BOOM): high knee

*camminare

* high knee senza impatti

8) Sapés comme jamais / Maître Gims

03:27

A ritmo: dips

Parte lenta: push shoulder

9) I know you want me / Pitbull

03:57

A ritmo: Corsa sul posto

"one two three..." 10 aff. saltati

* camminare

* affondi normali

10) La Gozadera / Gente de Zona

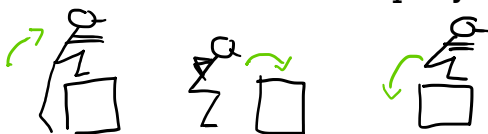
03:23

A ritmo: basic step

10 destra+ 10 sinistra + 10 squat jump

* camminare

* squat normale

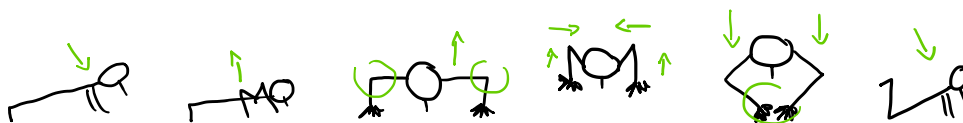
11) Back in Black / AC/DC chi altri?

04:15

Quando canta: flessioni

Quando non canta: flessioni a diamante o tricipiti

*sulle ginocchia

12) The kids aren't Alright /the Offspring

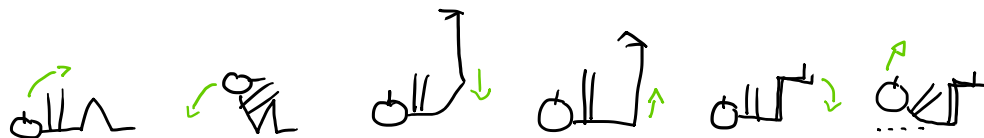
03:00

Musica: sit up

Quando non canta: candela

* crunch normale

* pilat chair



13'03' Bonnie & Clyde / JAY-Z

03:25

Musica: Twister

Ritornello: forbice

* piedi a terra

* pilat chair



14' ob-la-Di, ob-la-da / "unici e favolosi" The Beatles

03:07

Musica: plank

Ogni obla di : plank laterale

* sulle ginocchia



15' I'll Be Missing You / Diddy

05:01

Tutti gli esercizi di stretching che conoscete per 30 sec x posizione
Per chi preferisce deaffaticamento o doccia fredda ;-)