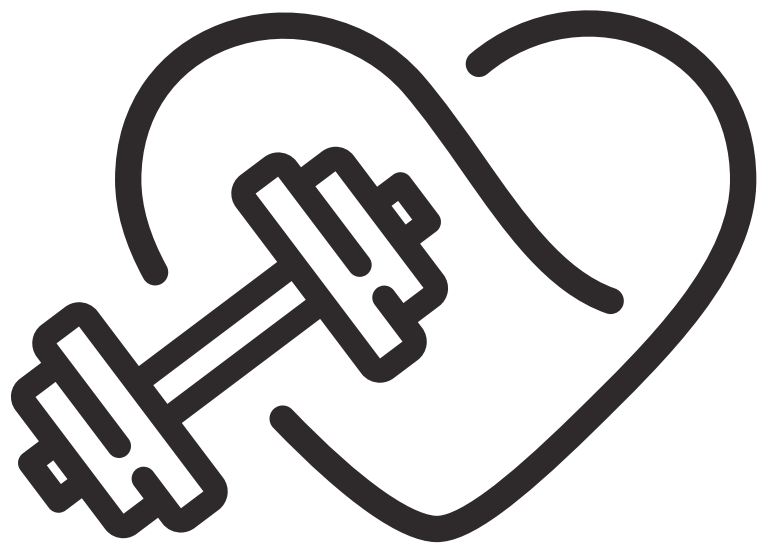


ACQUA TRAINING



- **9 / 14 Gennaio : CORPO LIBERO** (TONIFICAZIONE DEI PRINCIPALI DISTRETTI MUSCOLARI + PICCHI CARDIO)
- **16 / 21 Gennaio : H.I.I.T. 45"/15"**
- **23 / 28 Gennaio : CIRCUIT TRAINING** (CIRCUITO TABATA CON PICCOLI + GRANDI ATTREZZI)
- **30 Gennaio / 4 Febbraio : INTERVAL TRAINING 4' / 2'**
- **6 / 11 Febbraio : PIRAMIDALE**
- **13 / 18 Febbraio : TRIATHLON (Bike + Tappeti + Pinne)**
- **20 / 25 Febbraio : TABATA(cardio) + H.I.I.T 40"/20" (muscolare)**
- **27 Febbraio / 4 Marzo : STEP**
- **6 / 11 Marzo : A.M.R.A.P.**
- **13 / 18 Marzo : GRIT**
- **20 / 25 Marzo : PHA**
- **27 Marzo / 1 Aprile : JUMP & TONE UP**

**ALLENAMENTO
INTENSO PER
GENTE TOSTA**

