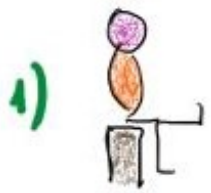


# CIRCUIT TRAINING ... IN UFFICIO !!!



1)

SOLLEVARE  
ALTERNATIVAMENTE  
LE GAMBE PER  
30 SECONDI

RECUPERO 30 SECONDI

5)



IN AUTOALLUNGAMENTO,  
BRACCIA TESE,  
AVVICINARE LE  
SCAPOLE PER 30  
SECONDI

RECUPERO 30 SECONDI

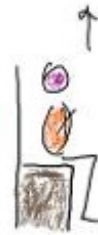


2)

SOLLEVARE  
ALTERNATIVAMENTE  
LE GINOCCHIA PER  
30 SECONDI

RECUPERO 30 SECONDI

6)



SOLLEVARSI DALLA  
SEDIA PER 30  
SECONDI, BRACCIA  
INCROCIATE AL  
PETTO

RECUPERO 30 SECONDI



3)

MANI APPOGGiate  
ALLA SEDIA, FLETTERE  
ED ESTENDERE LE  
BRACCIA PER 30  
SECONDI

RECUPERO 30 SECONDI

7)



FLETTERE  
IL BUSTO  
PER 30  
SECONDI

RECUPERO 30 SECONDI



4)

TIPO PIEGAMENTI,  
CON LE MANI  
APPOGGiate ALLA  
SCRIVANIA PER 30  
SECONDI

8)



PIENE IN APPOGGIO  
ALLA SEDIA, ESEGUIRE  
10 AFFONNI IN  
DESTRO E 10 IN  
SINISTRO

PER I PIU' ALLENATI  
NON RIPOSARE  
30 SECONDI FRA  
GLI ESERCIZI

8 ESERCIZI DA ESEGUIRE IN FILA  
CON 30 SECONDI DI RIPOSO TRA  
UN ESERCIZIO E L'ALTRO. ALLA  
FINE DEL CIRCUITO RIPOSARE 1  
MINUTO, POI RIPETERE PER ALTRE  
3/4 VOLTE !!!

