GOURMANTE®
THE REAL MEDITERRANEAN TASTE

Treeningplaan number 1

Mõeldud kodus treenimiseks

Gourmante partner, toitumisnõustaja ja treener Flavia Sgoifo

Treeningplaan number 1

At home circuit training. No equipment needed. Just a yoga mat / towel & 1 timer.
Mõeldud kodus treenimiseks, ei ole vaja lisavarustust peale joogamati, rätiku ja taimeri.

*If goal is fat/weight loss perform the following workout on an empty stomach first thing in the morning.
*Kui eesmärgiks on rasva/kaalu kaotamine, siis tee trenn hommikul esimese asjana ja tühja kõhuga.

** If you have any chronic disease or experiencing any injury modify the workout accordingly or avoid completely).
**Krooniliste haiguste või vigastuste korral kohanda treeningkava vastavalt enesetundele või jäta üldse vahele.

1’ jogging in place - 1' kohapeal sörkimine

10 reps of elbow drops to pushups - 10x kätekõverdust

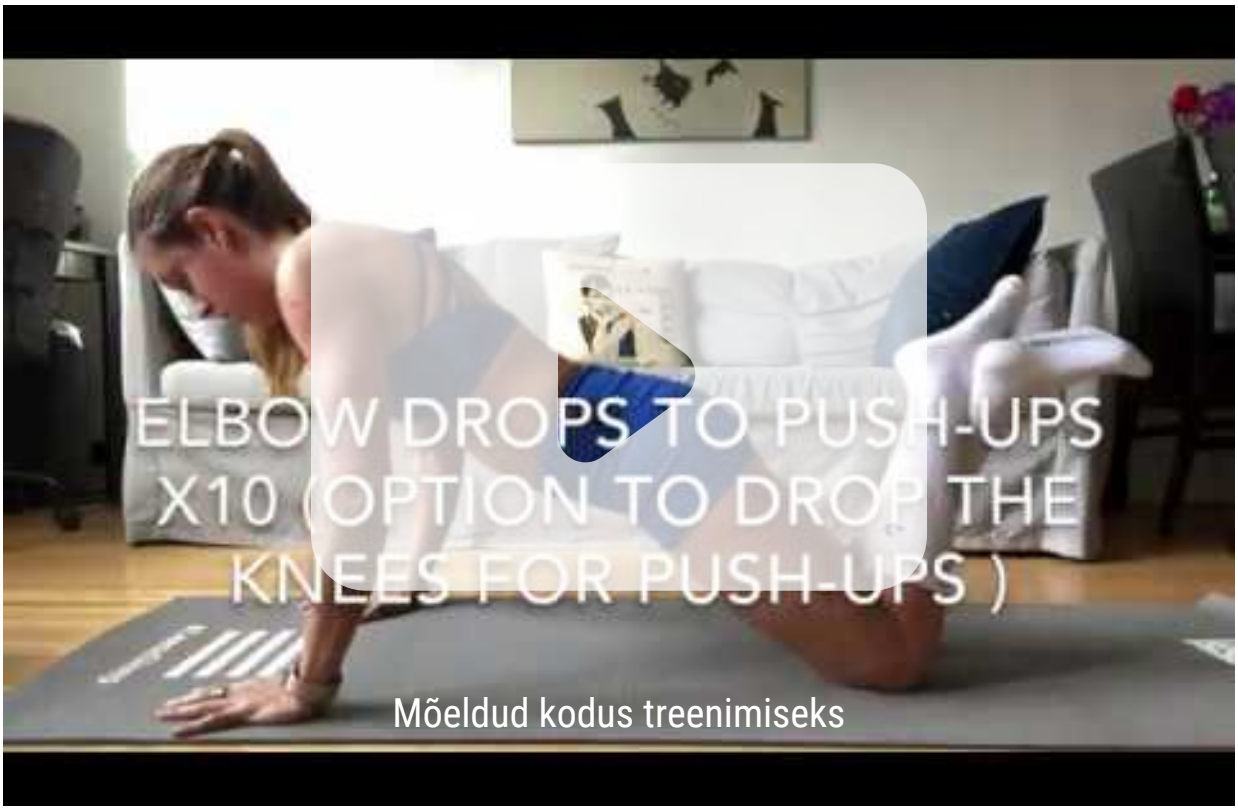
30” speed skaters - 30" kiiruisutust

20 reps of squats to sidekicks (both sides) - 20x kükki koos jalalöökidega küljele

30” mountain climbers - 30" mägironimist

12 full sit-ups with 2 punches - 12x kõhulihast koos 2x lööki dega

Rest for 1-3’ - Puhkepaus 1-3'

Repeat for 3-5 rounds. - Korda seda 3-5 ringi

Stretch to cool down. - Venitused, et maha jahtuda.