

ATTREZZI PER LA CHALLENGE E LE ALTERNATIVE



PRIMA DI TUTTO VOGLIAMO COMPLIMENTARCI CON TE PER ESSERTI ISCRITTO ALLA CHALLENGE VEDRAI CI DIVERTIREMO E BRUCEREMO INSIEME TANTE TANTE CALORIE! SEI PRONTO? VOGLIAMO RASSICURARTI... TUTTI GLI ALLENAMENTI SI POSSONO FARE ANCHE SENZA ATTREZZI COMUNQUE, PER UNA RESA MIGLIORE E PER SFRUTTARE A PIENO OGNI ALLENAMENTO, ECCO UNA GUIDA DOVE CONSIGLIAMO, IN CASO SERVANO, GLI ATTREZZI IDEALI E DELLE ALTRENTATIVE

ALLENAMENTI SENZA ATTREZZI YOGA, PILATES, REGGAETON, FUNZIONALE, TABATA, SQUAT PLANK PUSHUP E BURPEES CHALLENGE

ALLENAMENTI CON ATTREZZI

HIIT30



IN ALTERNATIVA



AL POSTO DELLA BARRA E DEI DISCHI SI PUÒ USARE UNA CASSA O DUE BOTTIGLIE D'ACQUA.

OPPURE È POSSIBILE USARE UNA PENTOLA CON MANICI E METTERE DENTRO DELLE BOTTIGLIE D'ACQUA.

UN'ALTRA ALTERNATIVA È USARE ZAINETTO METTENDOCI DENTRO BOTTIGLIE D'ACQUA.

CXWORX



IN ALTERNATIVA



AL POSTO DEGLI ELASTICI SI POSSONO USARE: LEGGINGS/COLLANT, OPPURE DELL'ELASTICO DA SARTORIA, ANCHE DELLE CORDE ELASTICHE DA IMBALLAGGIO POSSO ANDARE BENE.

AL POSTO DEI DISCHI È POSSIBILE USARE DEI PESETTI OPPURE DELLE BOTTIGLIETTE D'ACQUA PICCOLE.

BODYPUMP



IN ALTERNATIVA



AL POSTO DEL KIT DI BODYPUMP SI PUÒ USARE: PACCO D'ACQUA, OPPURE 2 BOTTIGLIE D'ACQUA DA 2 LITRI, VA BENE ANCHE UNA PENTOLA CON DENTRO DELLE BOTTIGLIE D'ACQUA. UN'ALTRA ALTERNATIVA È USARE UNO ZAINETTO CON DENTRO BOTTIGLIE D'ACQUA.

AL POSTO DELLO STEP SI PUÒ USARE: PUFF, PANCA, SCALETTA, CASSA DI LEGNO.

CORPO LIBERO



IN ALTERNATIVA



AL POSTO DELLO STEP SI PUÒ USARE: PUFF, PANCA, SCALETTA, CASSA DI LEGNO.

IN ALTERNATIVA AI PESETTI USARE DUE BOTTIGLIETTE D'ACQUA PICCOLE O GRANDI.

BOOTY TRAINING



IN ALTERNATIVA



AL POSTO DELLO STEP SI PUÒ USARE: PUFF, PANCA, SCALETTA, CASSA DI LEGNO.

AL POSTO DEGLI ELASTICI SI POSSONO USARE: LEGGINGS/COLLANT, OPPURE DELL'ELASTICO DA SARTORIA, ANCHE DELLE CORDE ELASTICHE DA IMBALLAGGIO POSSO ANDARE BENE.