

Esercizi con vogatore: come bruciare 300 calorie in 30 minuti

TEMPO [min]	ATTIVITA'	VOGATE/MINUTO	RPE (6-20)
0-5	Riscaldamento sul vogatore	20-25	13
5-6	Vogata	25-40	18
6-7:30	Affondi con manubrio* per 1 minuto seguiti da 30 secondi di riposo	-	15
7:30-8:30	Vogata	25-40	18
8:30-10	V-sit** per 30 secondi, plank*** per 30 secondi e 30 secondi di riposo	-	15
10-11	Vogata	25-40	18
11-12:30	Push-press**** per 1 minuto e 30 secondi di riposo	-	15
12:30-27:30	Ripeti la sequenza svolta sopra (da min 5 a min 12:30) una seconda volta	25-40	16
27:30-30:00	Defaticamento sul vogatore	20-24	12

Per maggiori informazioni: <http://segretidelbenessere.it/esercizi-con-vogatore-bruciare-300-calorie-30-minuti/>