

FIT Trekking “Civitas Constantissima”

Partenza da Piazza san Francesco di Paola

- 1. Via Casale n. civico 57: *STRETCHING WARM UP***
- 2. Vicolo Leone: *GLUTEI***
- 3. Via Nicolò Bonelli: *SQUAT***
- 4. Via Vittorio Emanuele: *SLALOM* (tra paletti)**
- 5. Casa Natale di san Felice: *CAMMINATA DI SPALLE***
- 6. Via santa Caterina: *STEP***
- 7. Via santa Caterina: *STEP***
- 8. Via Collegio di Maria: *AFFONDI***
- 9. Piazza dell’Orologio: *TRICIPIDI E ADDOMINALI***
- 10. Via Discesa dell’Orologio: *TRICIPIDI***
- 11. Via Arena (ringhiera): *PIEGAMENTI***
- 12. Piazza san Michele: *ADDOMINALI, PLANK***
- 13. Via san Michele dal n. civico 130: *DORSALI***
- 14. Via san Michele dal n. civico 37: *DORSALI***
- 15. Via Pietro Vinci dal n. civico 18: *SLALOM* (tra paletti)**
- 16. Piazza san Calogero: *FIANCHI***
- 17. Piazza del Carmine: *FIANCHI***
- 18. Scalette Cappuccini: *JUMPING JACKS + STRETCHING DI DEFATICAMENTO***

Durante gli esercizi Kit sportivo consigliabile: *KETTLEBELL, ELASTICI, CAVIGLIERE, MANUBRI, ECC..*

A cura del Dott. Dino Bonfiglio