

Hotel Room 20'.

L'allenamento da camera: 20 minuti, zero montaggio, nessun rumore. Pensato per chi viaggia — e per gli hotel che offrono pullix X1 come amenity ai propri ospiti.

LIVELLO **TUTTI**

DURATA **20 MIN**

FORMATO **CIRCUITO 4 GIRI**

ATTREZZATURA **SOLO X1**

CIRCUITO — 4 GIRI COMPLETI · 40" LAVORO / 20" RECUPERO

	ESERCIZIO	SERIE × RIP	RECUPERO	ATTREZZATURA
01	Squat Piedi alla larghezza spalle, scendi controllato	40" lavoro	20"	X1 + maniglie
02	Rematore in piedi Schiena neutra, tira verso i fianchi	40" lavoro	20"	X1 + maniglie
03	Press sopra la testa Core attivo, spinta verticale fluida	40" lavoro	20"	X1 + maniglie
04	Affondi alternati Maniglie ai lati, passo lungo, ginocchio verso il pavimento	40" lavoro	20"	X1 + maniglie
05	Crunch in piedi Maniglie alle spalle, chiudi il busto contraendo l'addome	40" lavoro	20"	X1 + maniglie

RITMO
Movimenti continui e controllati per tutti i 40 secondi: conta la qualità, non il numero.

CARICO
Scegli dall'app un carico che ti permetta di completare i 40" senza fermarti: 4–8 kg per lato è un buon punto di partenza.

CHIUSURA
Termina con 3 minuti di stretching: catena posteriore, spalle e fianchi.