



SIT UP
ADDOMINALI



PUSH UP
FLESSIONI



BURPEES
BURPEES



SQUAT
SQUAT



RUN
CORSA



REST
RIPOSO

INFO

- Declino responsabilità

Half Pocket declina ogni responsabilità per danni di qualsiasi natura derivanti dall' uso suggerito o inappropriato delle carte da sorteggio No Excuses

- Politica di reso e rimborso

Entro 14 giorni è previsto il reso e il rimborso.

Il costo della spedizione di reso è a carico del cliente.

Per qualsiasi reclamo / segnalazione scrivere a: servizi@halfpocket.net / info@noexcusescard.com

AVVERTENZE

Prodotto destinato ai maggiori di 14 anni

Carta plastificata

- Non ingerire

- Non disperdere nell'ambiente

- Smaltire negli appositi contenitori per la carta

- Utilizzare lontano da fonti di calore

- Non alterare o modificare in qualsiasi modo le carte/ scatola

- Non è necessaria manutenzione

- Si suggerisce di trasportare e conservare le carte nella loro confezione originale onde evitare il danneggiamento

ISTRUZIONI DI GIOCO

1. Preparati

Trova un luogo idoneo dove poter svolgere l'allenamento, riscaldati e prepara un timer.

2. Allenati

Gira una ad una tutte le carte del mazzo ed esegui gli esercizi rappresentati.

- All'aperto: rispettare il valore degli esercizi

- Al chiuso: gli esercizi di corsa (RUN) si trasformano in un bonus che moltiplica il valore dell'esercizio successivo (ad es. se ti dovesse uscire RUN X300 vuol dire che bisognerà moltiplicare per 3 il numero di ripetizioni dell'esercizio successivo)

3. Segna il tempo

Registra il tuo tempo sul nostro sito e partecipa alla Challenge.

4. Migliora

Ripeti l'esercizio con costanza e migliora di volta in volta le tue performance.

PUNTEGGI

> 15 MINUTI = Super Atleta

15-18 MINUTI = Atleta

18-21 MINUTI = In forma

< 21 MINUTI = Principiante

COMPETITION CENTER

Accedi al competition center inserisci il tuo tempo e confronta i tuoi risultati con gli altri membri della community....riuscirai a non essere l'ultimo?

www.noexcusescard.com/classifica