

LEZIONE 22

- ATTREZZATURA:

Corpo libero, sbarra, box

- BLOCCO 1 DURATA 9' METODO LADDER

Push up (ladder 1+) 1-2-3-4.....

Squat jump (ladder 2+) 2-4-6-8.....

- BLOCCO 2 METODO TIMED (1' LAVORO 12" REST) X3

10 TTB + K2C

Dip box

Corsa a navetta 10 metri

- BLOCCO 3 DURATA 9' METODO EMOM

3 Burpees

6 Affondi jump

10 Sit up

- FINE ALLENAMENTO: MOBILITY