

LEZIONE 30

- ATTREZZATURA:

Corpo libero, box, sbarra

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

1' K2C

1' Chiusure a Libro

1' Plank cross

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

30" Squat isometrico + 30" corsa

1' Affondi laterali

1' Dip box

- BLOCCO 3 METODO TIMED (3' LAVORO 12" REST) X1

3' Push up / Squat jump **ladder 1+**

3' Jumping jack / M. climbing / Burpees **2x30"**

3' 1 o 2 giri di corsa

- FINE ALLENAMENTO: MOBILITY