

# **LEZIONE 34**

## **- ATTREZZATURA:**

Sbarra, NRG bag

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

1' Squat

1' Affondi alternati

1' Push up

1' Lanci NRG bag a coppie

30" + 30" Situ-up con torsione

1' Plank cross

1' K2C

1' Side plank

1' Mezzo burpeer

Un giro di corsa ( 2 minuti )

## **- FINE ALLENAMENTO: MOBILITY**