

LEZIONE 26

- ATTREZZATURA:

Corpo libero

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

1' Stacco jump su una gamba 30"+30"

1' Push up archer

1' Sit up con torsione 30"+30"

- BLOCCO 2 DURATA 9' METODO AMRAP

5 Squat jump

10 mezzo burpees

15 Chiusura a libro

- BLOCCO 3 DURATA 9' 30 - 20 - 10 -

Affondo alternato

Push up

K2C

- FINE ALLENAMENTO: MOBILITY