

LEZIONE 17

- ATTREZZATURA:

Corpo libero

- BLOCCO 1 METODO TIMED (1' LAVORO 12" REST) X1

Squat jump

Sit up con torsione

Push up

1/2 burpees

Affondo jump

Crunch inverso

Push up stretto

Burpees

Squat jack

Chiusure a libro

Push up largo/stretto

Mountain climbing

Isometria squat

Side plank 30"+30"

Isometria push up

Tuch jump

Crunch gamba tesa

Affondi laterali

Jumping jack

Up & down

Russian twist

Sit up richiamo ginocchio

Affondi

Squat

Super man push up

Burpees 180°

Free (esercizio a scelta)

- A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY