

# LEZIONE 25

## - ATTREZZATURA:

Corpo libero

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

1' n 2 Affondi alternati / n 1 squat jump

1' Side plank 30"+30" per lato

1' Push up spiderman

## - BLOCCO 2 METODO TIMED (3' LAVORO 12" REST) X1

3' Sit up due torsioni

3' Push up / Lombari ( ladder 1+ )

3' Squat / Squat isometrico ( ladder 1+ )

## - BLOCCO 3 DURATA 9' METODO AMRAP

5 Burpees

15 Sollevamento bacino corpo proteso supino

20 Plank jack

## - FINE ALLENAMENTO: MOBILITY