

# LEZIONE 03

## - ATTREZZATURA:

Corpo libero

## - BLOCCO 1 METODO TEMPORIZZATO (1' LAVORO 12" RIPOSO ) X3

1- 10 Squat jump + Squat

2- 10 Push up clap + Push up

3- 10 Chiusure a libro gambe tese + Chiusure a libro

## - BLOCCO 2 DURATA 9' METODO AMRAP

10 Push up

20 Affondi laterali alternati

20 Crunch gambe tese

## - BLOCCO 3 DURATA 9' METODO AMRAP

10 Squat jack

20 Plank cross

10 ATW

## - A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY