

LEZIONE 23

- ATTREZZATURA:

Corpo libero

- BLOCCO 1 DURATA 9' METODO AMRAP

Affondo jump + knee up 10+10

15 Sit up due torsioni

20 Plank cross

- BLOCCO 2 METODO TIMED (1' LAVORO 12" REST) X3

1' Squat in isometria

1' Push up stretti

1' Crunch inverso

- BLOCCO 3 DURATA 9' METODO AMRAP

50 - 30 - 20 - 10 - 10 -

Squat

Jumping jack

Chiusure a libro

- FINE ALLENAMENTO: MOBILITY