

LEZIONE 29

- ATTREZZATURA:

Corpo libero, box

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

1' Affondo jump 30" + 30"

1' Sit up con torsione 30" + 30"

1' Side plank 30" + 30"

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

3' Squat

3' Push up stacco mani

3' Chiusure a libro

- BLOCCO 3 DURATA 9' METODO AMRAP no stop

5/6 Burpees

10/12 Dip box

20/25 Mountain climbing

- FINE ALLENAMENTO: MOBILITY