

LEZIONE 09

- ATTREZZATURA:

Corpo libero, sbarra, palla medica, corda

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

- 1 - Pull up (lombari a terra se non hai la sbarra)
- 2 - Chiusure a libro
- 3 - Squat jack
- 4 - Wall ball (se non hai la palla medica usa un carico da 4 a 6 kg)
- 5 - Push up
- 6 - Sit up
- 7 - Affondi laterali alternati
- 8 - Corsa navetta 10m
- 9 - Corda
- 10 - Burpees

- A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY