

# LEZIONE 15

## - ATTREZZATURA:

Corpo libero, sbarra, box

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

1' Squat + isometria in squat durante la pausa

1' Affondi + isometria in squat durante la pausa

1' Push up + isometria in push un durante la pausa

1' Plank cross + isometria in push un durante la pausa

1' Sit up + isometria hollow position dutante la pausa

1' Chiusure a libro con torsione + isometria hollow position dutante la pausa

## - BLOCCO 2 DURATA 9' no stop METODO AMRAP

Da 3 a 5 Trazioni

5 Burpees

10 Dip

30 Salti della corda

## - A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY