

LEZIONE 19

- ATTREZZATURA:

Corpo libero, sbarra, box

- BLOCCO 1 DURATA 9' METODO LADDER 1+

K2C

Affondi per parte

Sit up

- BLOCCO 2 DURATA 9' METODO LADDER 1+

Jumping Jack

Squat jump

Push up

- BLOCCO 3 DURATA 9' METODO LADDER 1+

Dip

Burpees

Mountain climbing per parte

- BLOCCO 4 DURATA 9' METODO LADDER 1+

Tabata squat 20" dinamico + 10" isometria

- FINE ALLENAMENTO: MOBILITY