

LEZIONE 08

- ATTREZZATURA:

Sbarra e sedie

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

10 Affondi Jump + affondi alternati

Push up Superman

Sit up con una torsione

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

k2C (crunch inverso come alternativa)

Dip

30"+ 30" Squat jump / squat

- BLOCCO 3 DURATA 9' METODO AMRAP

5 Push up

10 1\2 burpees

15 Chiusure a libro

- A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY