

LEZIONE 01

- **ATTREZZATURA:** vengono proposte alternative se non si dispone dell'attrezzatura

Corda da salto, sbarra, tappetino

- **BLOCCO 1** DURATA 10' METODO TIMED 2X NO STOP

1' Squat isometrico

1' Air squat

1' Isometria addominale in hollow body position

1' Chiusure a libro

1' per fare 15 burpees

- **BLOCCO 2** DURATA 9' METODO AMRAP

50 Salti della corda singoli / 20 Salti doppi

7 Trazioni o 10 Lombardia a terra

20 Affondi laterali alternati

- **BLOCCO 3** DURATA 9' METODO LADDER 1+

Sit un con torsione alternati (1 dx / 1 sx)

Push up

Plank cross alternato (dx + sx = 1 rip)

- **A FINE ALLENAMENTO:** MOBILITY