

LEZIONE 32

- ATTREZZATURA:

Corpo libero

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

1' Push-up largo/stretto

30" isometria + 30" chiusure a libro

1' Squat jump → Squat

- BLOCCO 2 METODO TIMED (3' LAVORO 12" REST) X1

3' Sit-up due torsioni

3' Burpees tuck jump

3' Navetta 10m

- BLOCCO 3 METODO TIMED (3' LAVORO 12" REST) X1

3' Side plank/plank un braccio (cambio ogni 20")

3' Affondi alternati

3' Run

- FINE ALLENAMENTO: MOBILITY