

LEZIONE 07

- ATTREZZATURA:

Corpo libero

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

5 Squat jump + 10 Affondi alternati

Sit up con richiamo del ginocchio

Push up stretti

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

Squat

Burpees

Chiusure

- BLOCCO 3 DURATA 9' METODO AMRAP

10 Plank cross

10+10 Side plank

10 Push up

5 Tuck jump

- A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY