

# LEZIONE 33

## - ATTREZZATURA:

Corpo libero, box, sbarra

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

1' Pull-up o Trx

1' Thruster con NRG bag

1' Dip box

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

Addominali a coppie con NRG bag W/R 1'+1' x3  
+ 1 giro di corsa

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

Push-up

Squat jump

Run 10m

## - FINE ALLENAMENTO: MOBILITY