

LEZIONE 04

- ATTREZZATURA:

Corpo libero + sbarra

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

Balzi laterali

Crunch inverso gambe tese

Push stretti

- BLOCCO 2 DURATA 9' METODO AMRAP

5 Trazioni

5 Burpees tuck jump

10 Sit up con due torsioni

- BLOCCO 3 DURATA 9' METODO AMRAP

30 Squat

20 Tratti di corsa da 10 metri

10 Push up o 10 K2C

- A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY