

LEZIONE 14

- ATTREZZATURA:

Corpo libero, sbarra, box

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

- 1' Affondo SOLO gamba destra
- 1' Crunch gambe tese
- 1' Affondo SOLO gamba sinistra
- 1' Push up spiderman
- 1' Mezzo burpees
- 1' hollow body position

- BLOCCO 2 DURATA 9' no stop METODO AMRAP

- 10 Mountain climbing
- 15 Push up
- 10 Mountain climbing
- 5 Push up
- 15 Sit up

- A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY