

LEZIONE 31

- ATTREZZATURA:

Corpo libero, sbarra

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

1' Affondi alternati

1' Pull-up

1' Sit up con torsione 30"+30"

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

1' Push-up archer

1' K2C con torsione

1' Squat largo/stretto

- BLOCCO 3 METODO LADDER 1+

Scatto 10m

Burpees

Balzo a rana

- FINE ALLENAMENTO: MOBILITY