

LEZIONE 12

- ATTREZZATURA:

Corpo libero

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

10 Squat jump + Squat

10 Affondi jump + Affondi alternati

Squat isometrico

Push up

Crunch inverso gambe tese

Side plank 30''+30''

- BLOCCO 2 DURATA 9' METODO EMOM

(completata la sequenza, il tempo che avanzi alla fine del minuto è recupero)

5 Burpees + 15 Mountain climbing + 25 Jumping jack

- A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY