

LEZIONE 11

- ATTREZZATURA:

Corpo libero, box, sbarra o anelli

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

Affondi jump 30"+ 30"

Sit up 4 torsioni

Push up diamond

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

Squat over head

Squat isometrico

Crunch gambe tese

K2C

Dip

Jumping jack

- A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY