

LEZIONE 24

- ATTREZZATURA:

Corpo libero

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

1' Push up largo/stretto

1' Crunch inverso

Affondo jump 30" + Affondi 30"

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

Plank su un braccio 30"+30"

Squat jack

Lombari a terra

- BLOCCO 3 DURATA 9' METODO LADDER 1+

Jumping jack	↓	1	4	7
Mezzo burpees		2	5	8
Sit up		3	6	9

- FINE ALLENAMENTO: MOBILITY