

# LEZIONE 16

## - ATTREZZATURA:

Corpo libero, Nrg bag, Sbarra

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

K2C

Mezzo burpees + thruster nrg bag

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

Affondo avanti + affondo laterale

Spider man push up

## - BLOCCO 3 METODO TIMED (1' LAVORO 12" REST) X3

Squat in isometria

Commandos

Sit up con 2 torsioni

## - BLOCCO 4 DURATA 9' METODO LADDER 1+

Pull up

Squat jump

10 Russian twist fissi

## - A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY