

# LEZIONE 27

## - ATTREZZATURA:

Corpo libero

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

1' Squat jump → Squat

1' Push up clap → Push up

1' Chiusure a libro clap → Chiusure a libro

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

1' Dip box

1' Burpees 30" + Mountain climbing 30"

1' Affondi alternati over head con peso

## - BLOCCO 3 DURATA 9' METODO AMRAP

20 Jumping jack

15 Squat

10 Plank cross per parte

## - FINE ALLENAMENTO: MOBILITY