

LEZIONE 21

- ATTREZZATURA:

Corpo libero

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

Sforbiciate

Side plank 30"+30"

Push up up and down alternato

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

10 squat jump + isometria squat

Russian twist piedi in alto

Lombari a terra

- BLOCCO 3 DURATA 9' METODO LADDER 1+

Affondi jump per parte

Burpees

Mountain climbing per parte

- FINE ALLENAMENTO: MOBILITY