

# LEZIONE 20

## - ATTREZZATURA:

Corpo libero

## - BLOCCO 1                      METODO TIMED X3      NO REST

1' Push up stretti

1' Affondi jump

## - BLOCCO 2                      METODO TIMED X3      NO REST

1' Sit up

1' Plank cross

## - BLOCCO 3                      METODO TIMED X3      NO REST

1' Squat jack

1' 1/2 Burpees

## - BLOCCO 4                      DURATA 9'      METODO EMOM

5/7 Push up

10/12 Squat

15/20 Chiusure a libro clap

## - FINE ALLENAMENTO: MOBILITY