

# LEZIONE 18

## - ATTREZZATURA:

Corpo libero, sbarra

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

Affondo jump 30''+30''

10 Squat jump + Squat

Push up

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

K2C (Crunch inverso se non hai la sbarra)

Sit up

Russian twist

## - BLOCCO 3 METODO LADDER 1

Burpees da 10 a 1

Mountain climbing totale da 20 a 2 (scala 2)

Jumping jacks da 30 a 3 (scala 3)

## - FINE ALLENAMENTO: MOBILITY