

LEZIONE 10

- ATTREZZATURA:

Corpo libero

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

1' Push up stretti

1' Squat laterale alternato

1' R. Twist

- BLOCCO 2 METODO TIMED (3' LAVORO 12" REST) X1

3' Side plank 30"+30"

3' Sit up 2 doppia torsione

3' Affondi alternati

- BLOCCO 3 DURATA 9' METODO LADDER 1+ (modificato)

Burpees

Squat jump

Mountain climber (per parte)

1-2-3-4-5-6-7-8-9....AD OGNI CAMBIO ES. AGGIUNGERE UNA RIPETIZIONE

1 burpees, 2 squat jump, 3 mount. climb, 4 burpees, 5 squat jump, 6 mount. climb...

- A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY