

# LEZIONE 28

## - ATTREZZATURA:

Corpo libero, sbarra

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

1' Squat over head

1' Push up

1' K2C

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

1' Sit up

1' Squat in isometria

1' Corsa a navetta 10 m

## - BLOCCO 3 DURATA 9' METODO LADDER 1+ no stop

Jumping jack

Squat

Sit up 2 torsioni

## - FINE ALLENAMENTO: MOBILITY