

LEZIONE 06

- ATTREZZATURA:

Corpo libero

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

Squat jump / Squat isometrico (1 squat 1" isom, 2 squat 2" isome....)

Chiusure a libro

Mountain climbing

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

K2E (gomiti) in alternativa crunch inverso

Affondi jump 30"+ 30"

Push up stretti / Largo alternati

- BLOCCO 3 DURATA 9' METODO LADDER 1-10-1

Jumping jack

Squat jump

Sit up

- A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY