

• **RISCALDAMENTO:**

3 Round:

30" + 30" side plank
30 mountain climb

CIRCUITO:

4 ROUND: 40" On + 20" Off ; rec 1' ogni round

- tricipiti; (con una sedia/divano)
- 2 insistenze squat + 1 jump;
- Twist; (addominali con torsione)
- Plank push up

E per più temerari.....

• **RISCALDAMENTO:**

3 Round:

30" Plank
30 jumping jeck

CIRCUITO:

3 ROUND: 30" On + 30" Off

- sit up;
- Lunges jump;
- Piegamenti;
- Burpees;

Rec: 3.00'

100 Squat air



Ogni volta che ti fermi fai 10 v-up (addominali gambe alte)

