



2

5 esercizi per 100 ripetizioni a esercizio con i tempi di recupero necessari (FOR TIME)

100x5

100 spinal rock

100 push up

100 squat

100 renegade

100 sprawl

stretching 5 minuti

Cercate di farlo in
un tempo max di 25 '

- vuoto libero 3'

50 calci con switch dx

50 calci con switch sx

1 vuoto 3'

1 vuoto cambio di ritmo

10" lavoro 10" recupero x 3 minuti totali

3 x 1' tavoletta