



- GINNASTICA 3'
 - VUOTO 3 ROUND DA 1,5'
 - 1) SOLO BOXE
 - 2) BOXE + CALCI FRONTALI
 - 3) BOXE + CALCI (TUTTI) + DIFESE
 - CIRCUITO DI POTENZIAMENTO
 - 5 piegamenti braccia
 - 10 squat jump
 - 15 addome } X 4 GIRI DI FILA
 - STRETCHING 3'
 - CALCI A VUOTO
 - 30 circolare destro
 - 30 circolare sinistro
 - 30 calci frontali
 - 40 ginocchiate (Totale dx/sx)
- RIPETO IL CIRCUITO 2 GIRI
- STRETCHING