



- GINNASTICA 5 MINUTI
- DANZA SULLE GAMBE 3'
- STRETCHING 3'

- **CIRCUITO CARDIO**

20" vuoto intensità 80%  
20" mountain clumber  
20" skip sciolto  
20" vuoto intensità 80%  
20" sprawl  
20" skip sciolto  
60" plank

} Totale lavoro 3 minuti

- **CIRCUITO FORZA**

10 push up  
20 squat  
5 push up  
10 squat

} X 4 GIRI DI FILA

RIPETO IL **CIRCUITO CARDIO** (TOTALE 3' DI LAVORO)

RIPETO IL **CIRCUITO FORZA** (TOTALE 3' DI LAVORO)

RIPETO IL **CIRCUITO CARDIO** (TOTALE 3' DI LAVORO)

- STRETCHING 3 MINUTI
- ISOMETRIA GAMBE 3 x 1'

P.S.: LE PAUSE TRA I ROUND SONO SEMPRE DI ALMENO 1 MINUTO