



3

- ◆ CORDA 2 X 3' OPPURE DANZA SUI PIEDI
- ◆ VUOTO 1' - ADDOME 1' - SQUAT 1' tutto per 3 giri
- ◆ SACCO RAPIDO:

10" veloce }
10" pausa } x 12 ripetizioni

pausa 1'

5" veloce }
5" pausa } x 18 ripetizioni

pausa 1'

10" veloce }
5" pausa } x 10 ripetizioni

pausa 1'

- ◆ VUOTO 1' - ADDOME 1' - SQUAT 1' tutto x 2 giri
- ◆ 1 ROUND SACCO LIBERO 3' lavoro tecnico
- ◆ PUSH UP 10 serie da 6 colpi
pausa 2'
8 serie da 4 colpi
- ◆ STRETCHING 5'