



4

- ◆ GINNASTICA COORDINATIVA 5'
- ◆ VUOTO ROUND SCIOLTO 5/6' minuti
- ◆ 3' 10" PUSH UP – 10" SQUAT - 10" ADDOME

- ◆ CIRCUITO:

45" burpees
15" recupero
45" mountain clumber
15" recupero
45" spiderman plank
15" recupero

} 3' a fine giro recupero 1'30"
provate a fare 5 round è molto
duro

STRETCHING 5'

- ◆ VUOTO COORDINATIVO scegliere uno dei 3 es caricati sul link del workout 4'/5'
- ◆ VUOTO CON CAMBIO DI RITMO 2 round x 3' totali
10" lavoro 10" recupero attivo
- ◆ PLANK 3 X 1' oppure 100 spinal rock