



- CORDA 6'
- VUOTO TECNICO 6'
- **CIRCUITO DI RISCALDAMENTO**

40 addome  
15 squat  
12 push up

} x 2 giri

- STRETCHING 3'
- **CIRCUITO 3' x 3 esercizi (x 5 round)**

### **Esercizio 1**

1' vuoto intensità 80%  
1' squat jump  
1' renegade row  
1' pausa

### **Esercizio 2**

1' vuoto intensità 80%  
1' mountain climbing  
1' bruco  
1' pausa

### **Esercizio 3**

1' vuoto intensità 80%  
1' iso squat 90°  
1' iso push up  
1' pausa

### **Esercizio 4**

1' vuoto intensità 80%  
1' plank side dx  
1' plank side sx  
1' pausa

### **Esercizio 5**

1' vuoto intensità 80%  
1' base switch (quadro)  
1' plank braccia tese  
1' pausa

- CALCI A VUOTO, 50 DX e 50SX oppure VUOTO sui piedi 3'
- STRETCHING 3'