



- GINNASTICA 5'
- POTENZIAMENTO
50 addome – 50 push up – 50 squat
- VUOTO LIBERO
- **SACCO CALCI**
Totale lavoro del round 3' (tra ogni postazione 5" di pausa)
 - 20" calcio sx
 - 10" recupero
 - 20" calcio dx
 - 10" recupero
 - 20" ginocchia
 - 10" recuperoeseguo il lavoro x 3 giri consecutivi
Tempo effettivo lavoro 3'
- **SACCO LIBERO** braccia + gambe
- **SACCO CALCI** (stesso lavoro)
- **SACCO LIBERO** braccia + gambe
- **SACCO CALCI** (stesso lavoro)
- CORDA 3'
- 100 ADDOME