



- GINNASTICA 5'
- **CIRCUITO FORZA GENERALE** di riscaldamento

30 addome
10 push up
15 squat

} x 2 GIRI DI FILA

- **CIRCUITO TECNICO/FISICO**

2'
di LAVORO

{

- 10" push up corti e veloci
- 10" pugni diritti
- 10" balzi sul posto
- 10" skip o ginocchiate
- 10" push con balzo
- 10" ganci e montanti
- 10" balzi a piedi uniti dx e sx
- 10" calcio dx oppure skip ad una gamba
- 10" calcio sx oppure skip ad una gamba
- 10" burpees
- 20" vuoto sciolto

PAUSA 1,5' E RIPETO IL **CIRCUITO TECNICO/FISICO** 1 VOLTA

- 1 ROUND DA 5' VUOTO TECNICO
Esercitando le combinazioni
ATTACCO/DIFESA/CONTRATTACCO/SPOSTAMENTO
- RIPETO 1 VOLTA IL **CIRCUITO FORZA GENERALE**
- STRETCHING