



- GINNASTICA 5'
- VUOTO TECNICO 3 round x 3'
 - attacco/difesa/contrattacco
 - difesa/contrattacco/spostamento
 - solo spostamenti e difese
- **CIRCUITO 20" lavoro x 9 postazioni**
Totale lavoro del round 3' (tra ogni postazione 5" di pausa)

20" push up
20" squat con cambio base (rotaz. 180°)
20" addome Hollow Body
20" quoad + push up
20" stella (plank laterale)
20" burpees
20" balzo e rimbalzo
20" boxe veloce (intensità 100%)
20" mountain climber

Ogni round recupero 1,5'
Ripeto x 5 round

I 9 esercizi sono indicativi, ognuno può adattarsi i lavori come preferisce.

- PLANK 3 x 1,5'
- ISOMETRIA GAMBE 2 x 1'