



Questo TRAINING può essere svolto anche al sacco

- RISCALDAMENTO 5'
- VUOTO COORDINATIVO 4-5'
- 100 CRUNCH
- **RIPETUTE 8" lavoro 12" recupero x 9 volte** (massima intensità)
 - 1) PUGNI DIRITTI x 9 volte
pausa 1'
 - 2) GANCI x 9 volte
pausa 1'
 - 3) MONTANTI x 9 volte
pausa 1'
 - 4) LIBERO x 9 volte
- 50 SQUAT JUMP
- 50 PUSH UP
- **RIPETUTE 10" lavoro 20" recupero x 12 volte** (massima intensità)
 - 1) LIBERO tutti i colpi x 12 volte
pausa 1'
 - 2) LIBERO tutti i colpi x 12 volte
pausa 2' con stretching
- 10 BURPEERS - 20 HOLLOW BODY - 30 MOUNTAIN CLIMBER
x 2 giri (pausa tra i giri 30")
- STRETKING 2'
- PLANK 2 x 1,5'