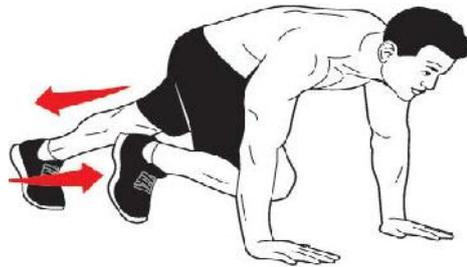


CALISTENICO 2

LAVORO IN CIRCUITO : RIPETERE 3 VOLTE IL CIRCUITO CON PAUSA DI 30" TRA GLI ESERCIZI E 3'-5' DI PAUSA TRA I CIRCUITI

- ✓ MOUNTAIN CLIMBER : 30 RIPETIZIONI TOTALI



- ✓ TENUTA CON AVVICINAMENTO ARTI CONTROLATERALI : 5 > 10 DX E SX



- ✓ BICIPITI CON PESI DA 2KG (O UN PAIO DI BOTTIGLIE) : 15 > 20 RIPETIZIONI



- ✓ JUMPING JACK : 30" DI LAVORO CONTINUATO



✓ PLANK LATERALE (IN TENUTA) : 20" DX E 20" SX



✓ HINDU PUSH UP : 10 > 20 RIPETIZIONI

