

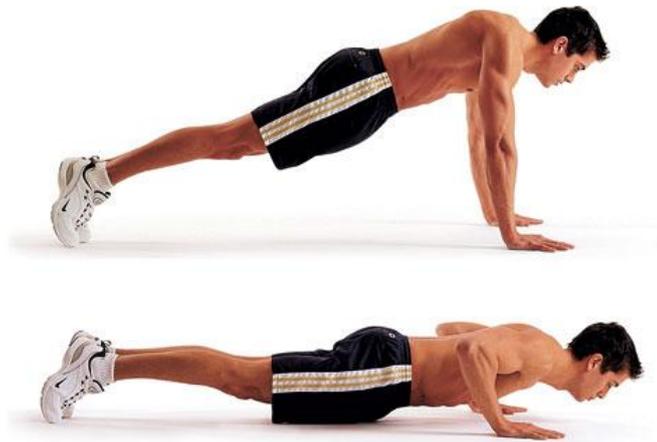
## CALISTENICO 5

Tabata Workout: eseguire ogni esercizio per 30" e 30" di pausa, eseguire gli esercizi in successione ; 2-3 circuiti con 5' di pausa

### 1) Skip a ginocchia alte



### 2) Push up



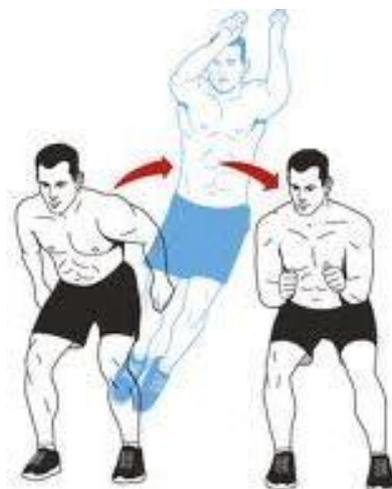
### 3) Superman



#### 4) Russian twist



#### 5) Balzi laterali a piedi pari



#### 6) Dip a terra



7) Elevazione alternata arti opposti da posizione superman



8) Chiusure a libro alternate

