

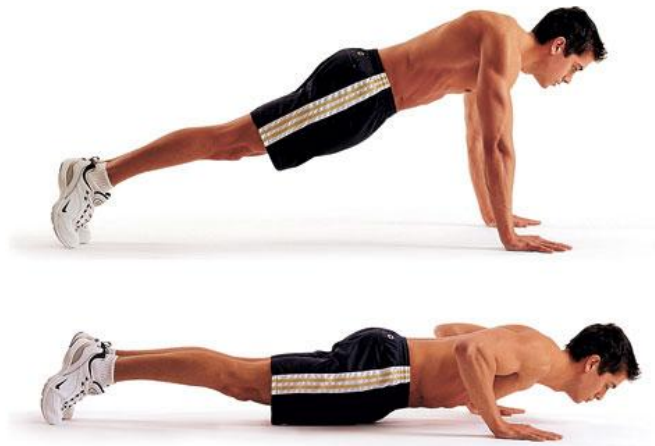
CALISTENICO 5

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

