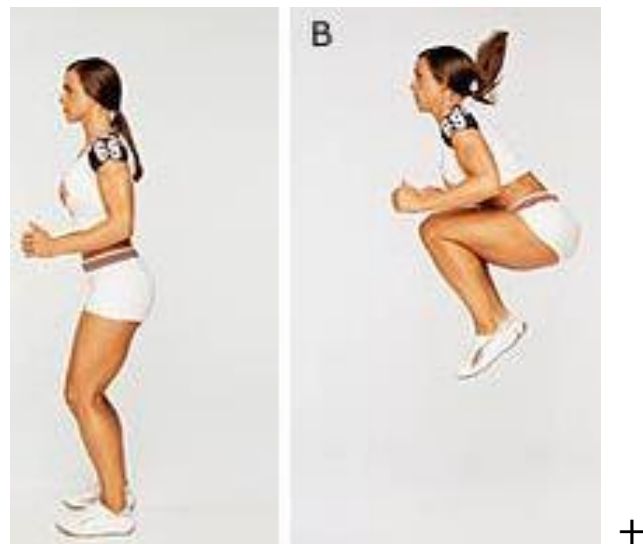


## CALISTENICO 6

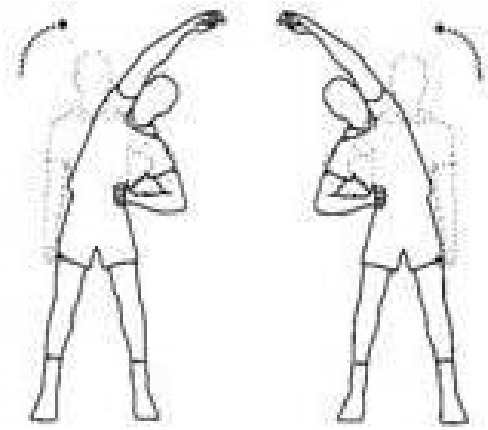
- ✓ Gruppi di 2 esercizi eseguiti in successione senza pause con pausa finale di 1'30"
- ✓ Eseguire al massimo 2 circuiti con 5'-7' di pausa

1) 3 serie di (10 balzi sul posto con raccolta arti inferiori + 5 > 10 push up declinati)

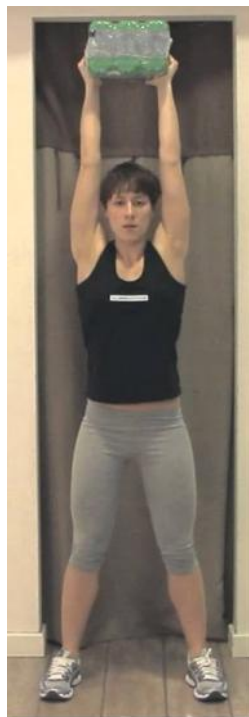


2) 3 serie di (30 torsioni busto da posizione eretta e 30 flessioni laterali busto + 10 distensioni alte arti superiori con 2 bottiglie)





+



3) 3 serie di (30" di tenuta per i dorsali posizione superman + 30 passi alternati in affondo)



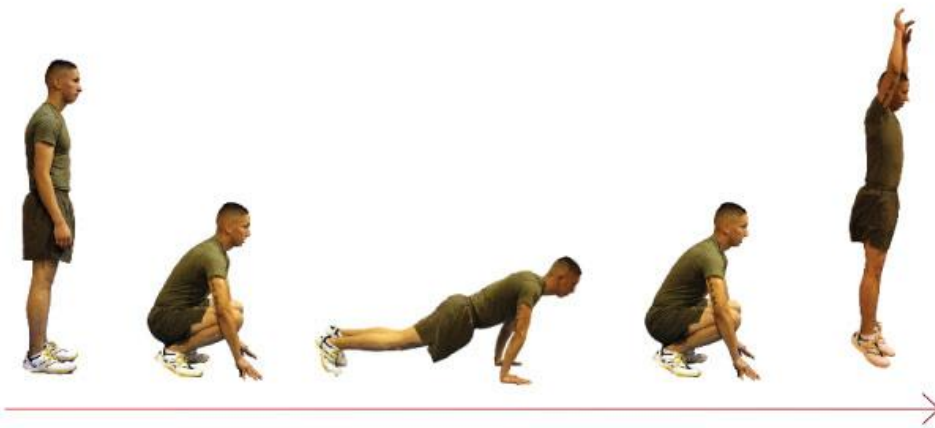
+



4) 3 serie di (1' plank + 12 > 15 burpees)



+



5) Stretching

