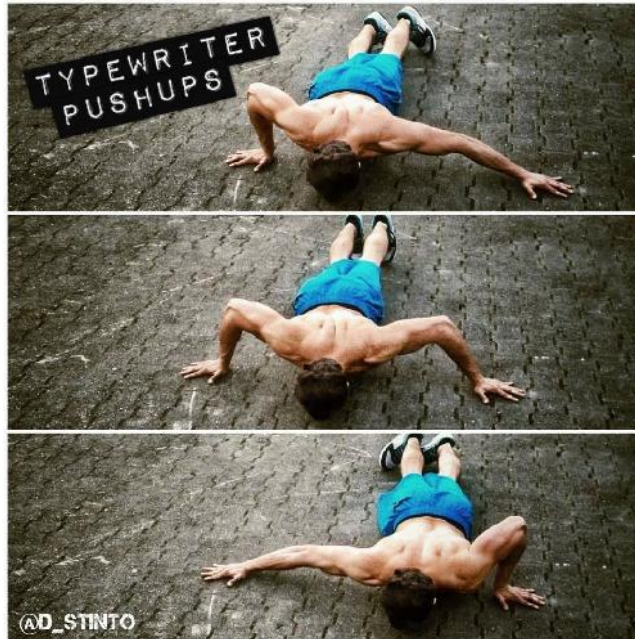


CALISTENICO 8

- ✓ FULL BODY : esercizi da eseguire in continuità con pausa di 1' tra gli stessi, pausa finale di 4'-5'; 2 > 3 circuiti

1) Type writer : 10 ripetizioni totali



2) Hollow 45''



3) Contropiegate laterali



4) “tenuta” arti superiori 20” in fuori + 20” in alto + 20” in avanti



5) Hindu push up : 16 totali



6) Plank 1'



7) Jump longue



8) Around the world con bottiglia (qui è usata una kettlebell)

