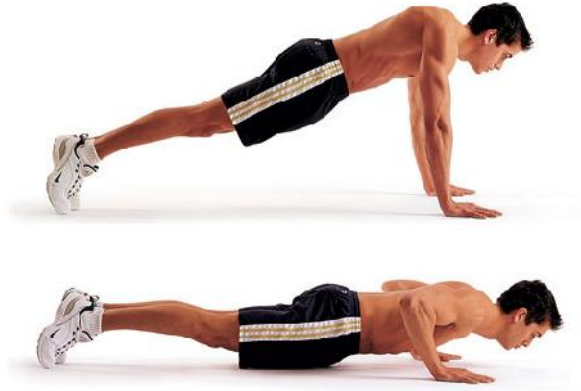


## CALISTENICO 9

Ripetere quanti più rounds si riescono di :

1) 10 push up



2) 20 air squat



3) 30" hollow



4) 10 distensioni arti superiori con asciugamano da prono

