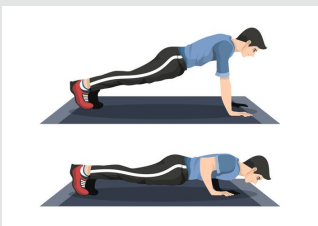
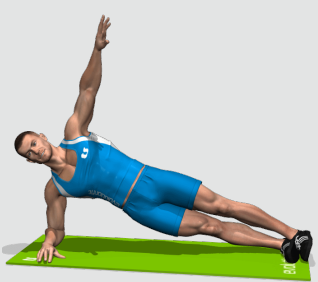
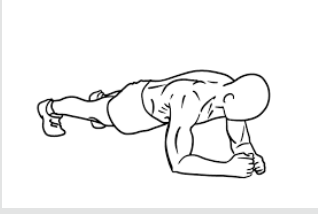




1° superset X 3 volte	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Note
	Push up	1	12	
	Side plank	2	30"+30	
	Side squat	3	10+10	
2° superset X 3 volte				
	Hyperextension	1	25	
	Plank frontale	2	45"	
	RFE Squat	3	10+10	Bodyweight

TABATA

8 esercizi in sequenza:

-Tempo di lavoro 20''

- Tempo di recupero 10'' (dopodiché inizia l'esercizio successivo)

La sequenza degli 8 esercizi corrisponde a 1 ROUND. Tra un ROUND e l'altro il tempo di recupero è di 1':30''. Lo scopo è arrivare ad almeno 7 ROUNDS.

1) forma crab to power stance & back

2)sit up

3)squat jump

4) plank cross kick

5)cross step

6) squat & 1leg up

7) hand-walking plank

8)scissor Lunge jump