

# Giorno I

-Sequenza Centrale "15 minuti"

Ripeti la sequenza per 5 volte

1-Addominali "30 sec"



Riposo "15 sec"

2-Mountain Climbers "30 sec"



Riposo "15 sec"

1-Squat Molleggiato "30 sec"



il molleggio è un salto di pochi millimetri

Riposo "15 sec"

4- Tenuta-Salto "30 sec"



Riposo "15 sec"