

Come nel riscaldamento è fondamentale controllare l'esecuzione quindi sentirsi stabili. Svolgere le ripetizioni con calma senza fretta,

Ripetere per 3 volte

- **ROTAZIONE IN TENUTA + PUSH-UP**  
12 Rip



- **TOCCA IL PIEDE OPPOSTO**  
(controlla la zona lombare) 12 Rip



- **LEG-PULL FRONT ALTERNATO**  
(controlla la zona lombare) 16 Rip



Ripetere per 4 volte

1: **AFFONDO + STRETCHING** 12 Rip



2: **TENUTA + FLESSIONE GAMBA**  
12 Rip Per Gamba



3: **CIRCONDUZIONI DA SUPINO**  
(DIFFICILE) 10 Rip (5 ORARI E 5 ANTIORARIO)

