

Giorno 9

Posturale

Settimana 3

-Riscaldamento

5/6 minuti

Ripeti la sequenza per 4 volte

1: SQUAT + CIRCONDUZIONE BRACCIA 12 Rip



2: AFFONDO + STERCHING DINAMICO 12 Rip



3: DALLA TENUTA A TOCCO PIEDE OPPOSTO
16 Rip In Totale

