

Giorno 8

Posturale

Settimana 3

-Riscaldamento

5/6 minuti

Ripeti la sequenza per 3 volte

1: Ginocchio Dx Verso Gomito Sx (avanti) 20 Rip



2: Squat + Salgo Sulle Punte 15 Rip



3: Ginocchio Dx Verso Gomito Dx (Lato) 10 Rip



4: Affondo In Rotazione 10 Rip

