

## Giorno 2

Primo Circuito Circa 12/ 15 minuti

Ripeti la sequenza per 3 volte

1-Squat 20 Ripetizioni



Skips 20 sec "

2-Affondi sul Posto 10 x Gamba



Skips 20 sec"

3-Push up 30 sec" (massime ripetizioni)



oppure



Skips 20 sec"

recupero a fine giro 60/90 sec

Secondo Circuito Circa 6/8 minuti

Ripeti la sequenza per 3 volte

1-Plank Alza un braccio alla volta  
10 per braccio



2-Plank alza una gamba alla volta  
10 per Gamba



3-Plank laterale, cambia lato  
ogni volta.  
10 Rotazioni



recupero a fine giro 60/90 sec