

Giorno 13

-Riscaldamento

4/5 minuti

Ripeti la sequenza per 3 volte, aumentando di 10 secondi a giro.

1- Affondo + calcio Avanti - 30 sec



2- Tenuca + Tocco Spalla Opposta - 30 sec



3- Salteli Dx e Sx - 20 sec

