

Giorno 15

-Riscaldamento

6 minuti

Ripeti la Sequenza per 3 Volte

1- Corsa sul Posto - 30 sec



2- Aperture Lateralì dalla Tenuta - 30 sec



3- Salti Dx e Sx corda "o altro" a 1 Gamba
ogni 4 Cambio Gamba - 30 sec



Recupero tra
esercizi 15 sec