

Allenamento 17

-Riscaldamento

6 minuti

Ripeti la sequenza per 3 volte

1-Camminata Laterale in Squat 30" sec



2-Salti a Croce a 1 Gamba 30" sec



3-Squat Unisco/divarico 30" sec



4-Caminata Mani + Piegamento 30" Sec

