

## ALLENAMENTO 16

Primo Circuito AMRAP

12 minuti

AMRAP: Più giri possibili in 12 minuti

### 1-Squat Pesi Alle Spalle 20 Rip

o bottiglie d'acqua



### 2-Mountain Climbers 20 Rip



### 3-Plank "Tocco spalla Opposta" 20 Rip



versione semplificata  
senza piegamenti

## Secondo Circuito 3 giri

1°Giro: 20 sec - 2°Giro: 30 sec - 3°Giro: 40 sec

### 1-Salti Laterali a 1 Gamba



### 2-Camminata + Tenuta +Piegamento



### 3-Squat Bulgaro "sucessivo per gamba"

