

Giorno 3

Riscaldamento

10 minuti

Ripeti la sequenza per 5 volte ed aumenta il tempo di 10 secondi a ogni giro.
(quindi l'ultimo giro saranno 3 esercizi da 1 minuto)

1 Corsa sul posto 20" sec



2 Squat + Calcio alto avanti alternato 20" sec



2 Mountain Climbers 20" sec

