

EMOM: prevede di svolgere le ripetizioni impostate entro il minuto; i secondi che restano diventano il riposo "quindi prima finisco e più avrò riposo"  
esempio: eseguo 10 squat in 20 secondi;  
avrò 40 secondi di recupero

Ripetere per 4 volte

- Push Up + Squadra

(tocco il piede opposto) 8 Rip



- Plank in Avanzamento 12 Rip



-Affondo Saltato Ritornato

6 Rip (per gamba)



### Secondo Circuito Addominali

### 9 minuti

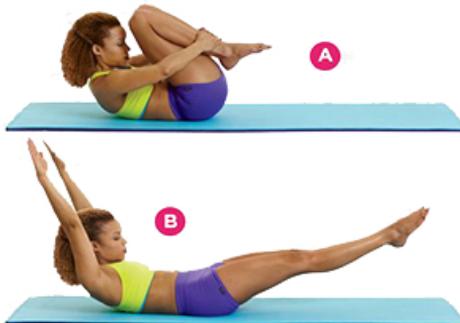
Ripeti la sequenza per 3 volte

Recupero tra esercizio 20 secondi

1-Contrazioni Laterali 40 Sec



2-Crunch Fronte-Ginocchia 40 Sec



3-Crunch Inversi 30 Sec



recupero a fine giro 60/90 sec