

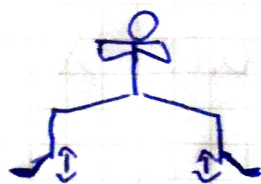
CIRCUITO BRUCIA GRASSI



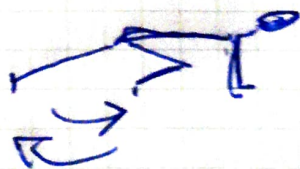
- 30" corsa sul posto
- 30" SUMO squat, alto e abbasso velocemente le punte dei piedi



- 30" corsa sul posto
- 30" SUMO squat, alto e abbasso velocemente i talloni



- 30" corsa sul posto
- 30" "mountain climbing" = in posizione di plank alterno le ginocchia verso il petto in velocità, simulando l'arrampicata



- 30" corsa sul posto
- 30" plank isometrico in quadrupedia con le ginocchia sollevate a 2 cm dal suolo

