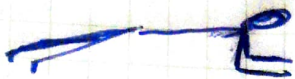
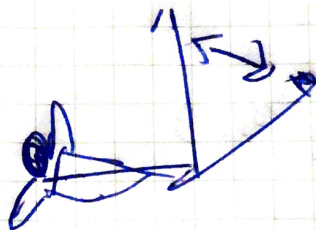
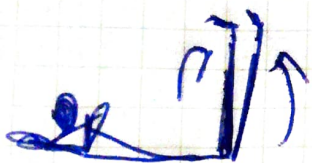


- 30" corsa sul posto
- 30" plank isometrico sui gomiti



- 30" corsa sul posto
- 30" crunch con apertura e chiusura delle gambe tese



NB - quando il busto sale avvicino le gambe quando scende DIVARICO

Ripeto il circuito x 4 volte

Buon lavoro
CURVETTES!

♥ Gola