

# WORKOUT #8

## L'AZZARDO CIRCUIT



85%



faticoso



31'

|                    | 5' | 8' | 3' | 12' |
|--------------------|----|----|----|-----|
| SPIDER PLANK       |    |    |    |     |
| V STAR WORM        |    |    |    |     |
| ONE LEG KICK CROSS |    |    |    |     |
| SIDE TO SIDE BENCH |    |    |    |     |
| JUMPO SQUAT        |    |    |    |     |

|                   |    |
|-------------------|----|
| <b>REST ROUND</b> | 2' |
|-------------------|----|

La struttura è uguale all'ultima versione dell'azzardo circuit praticata, a differenza del fatto che in questa non esiste alcun vincolo di sequenzialità esecutiva tra gli esercizi. Posso decidere di partire e continuare da qualsiasi esercizio ritengo opportuno.

Rimane comunque il vincolo di dover terminare tutte le ripetizioni di un esercizio prima di passare a quello successivo.

### APPUNTI

---