

WORKOUT #15

DON'T STOP ME NOW

VERTICAL BOMB	60	14 DOUBLE KICK
DOLPHIN SWIM	80	
SPLIT BURPEE	60	
PLYO PUSH&ROLL	50	
QUAD TO SQUAT	50	
KICK & JUMP	40	



85-88%



faticoso



40/50'

- AD OGNI STOP, PAGA CON **10 STEP SIDE TOUCH**
- OGNI VOLTA CHE RAGGIUNGI LE RIPETIZIONI TARGET DI UN ESERCIZIO, **ESEGUI 14 DOUBLE KICK**
- TERMINATO LO SCHEMA, PAGA CON **10 STEP SIDE TOUCH x NUMERO DI FERMATE**

APPUNTI
