

WORKOUT #9

MORE & LESS

20	PLYO LUNGE
10	HALF HAND STAND
14	BACK KICK 45
12	POWER HERO TOUCH
12	POWER BRIDGE

TARGET	200/300 ONE LEG KICK
Intensità 85% FCmax	

INCREMENTI	
1° STOP	+2
2° STOP	+4
3° STOP	+8
4° STOP	+4
5° STOP	+2
SUCCESSIVI	+0

APPUNTI

 **85%**

 **faticoso**

 **30/40**