

WORKOUT #29

L'AZZARDO CIRCUIT

	5'	3'	10'	7'
PUSH PLANK TOUCH				
POWER LUNGE				
POWER KENEE TO SQUAT				
PUSH STAR TOUCH				
TWISTER TRIPOD				

REST ROUND	2'
-------------------	----

 88%

 faticoso

 31'

Lo svolgimento è di un azzardo circuit con la specifica dei seguenti vincoli:

- Nessun obbligo di sequenzialità di esecuzione fra gli esercizi
- Bisogna terminare le ripetizioni di un esercizio prima di passare ad un altro.

APPUNTI
