

WORKOUT #24

DON'T STOP ME NOW

TWISTER TRIPOD	60	30 PENDULUM LEGs
THE WORM	50	
PULLING BURPEE	40	
VERTICAL PUSH UP	50	
STAR TOUCH	50	
SPINAL CRUNCH	60	



85-88%



faticoso



35'

- AD OGNI STOP, PAGA CON **14 TAI JUMP**
- OGNI VOLTA CHE RAGGIUNGI LE RIPETIZIONI TARGET DI UN ESERCIZIO, **ESEGUI 30 PENDULUM LEGs**
- TERMINATO LO SCHEMA, PAGA CON **10 TAI JUMP x NUMERO DI FERMATE**

APPUNTI
