

UP & DOWN

REST LINE	60/90"
-----------	--------

A	B	C	D
10	6	1	60
9		2	
8		3	
7		4	
6		5	
5		6	
4		7	
3		8	
2		9	
1		10	

A	DEAD CLEAN & PRESS
B	PUSH PLANK
C	PRESSING LUNGE
D	SKIPPING

RIPOSA 2/3 MINUTI, POI ESEGUI IL SEGUENTE CIRCUITO:

FINISHER

CIRCUIT TIME	
STATION TIME	30"
ROUND	4
REST ROUND	60"

Appunti
