

WORKOUT #2

MUD ESCAPE

 85%

 faticoso

 30'

| ESERCIZIO | RIPETIZIONI | | | |
|---------------------|-------------|----|----|----|
| SPIDER PUSH UP | 20 | 16 | 12 | 10 |
| ONE LEG KICK CROSS | 20 | 16 | 12 | 10 |
| POWER KNEE TO SQUAT | 20 | 16 | 12 | 10 |
| ROCK BENCH | 20 | 16 | 12 | 10 |
| HIGH BACK KICK | 20 | 16 | 12 | 10 |

OGNI 3' MINUTI

esegui 20 **PLYO BRIDGE&TOUCH**

Attenzione! Durante l'esecuzione dei plyo bridge&touch il tempo non si ferma!

APPUNTI
