

# 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

---