

FULL BODY WEIGHT WORKOUT

BY COACH ALEX

A1 - PUSH UP A DIAMANTE

La progressione è la seguente: 10 / 9 / 8 / 7 / 6 / 5
/ 4 / 3 / 2 / 1

BURPEE + PUSH UP + JUMP

La progressione è la seguente: 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 /
7 / 8 / 9 / 10

TABATA LUNGES

20 ON / 10 OFF per 8 round

THE EVIL SQUAT & JUMP

- La progressione nello squat è la seguente: 20 / 19
/ 18 / 17 / 16 / 15 / 14 / 13 / 12 / 11 / 10 / 9 / 8 /
7 / 6 / 5 / 4 / 3 / 2 / 1

- La progressione nei Jump è la seguente: 1 / 2 / 3 /
4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 / 12 / 13 / 14 / 15 / 16
/ 17 / 18 / 19 / 20

CURL PRESA SUPINA ALLA SBARRA O AI TRX

Esegui nel minor tempo possibile

x 100 rep

PAUSE 15'''