

Circuito Gratuito 3



Workout (tempo totale: meno di 20 minuti se sei forte)

30-20-10

pull up

push up

squat jump

Riposo: 2 minuti

30-20-10

chin up

diamond push up

affondi jump

Eeguire prima 30 ripetizioni di ogni esercizio, per poi passare a 20 e poi 10.