

Circuito Gratuito 2



Workout (tempo totale 32 min)

Edt 15 min

- 10 pull up
- 10 burpees
- 10 sit up

Riposo 2 min

Edt 15 min

- 20 push up
- 20 squat jump
- 10 sit up

Edt = più giri possibili in un determinate tempo