



## **CIRCUITO completo livello base (durata 40 - 50 min)**

**Attrezzatura utilizzata: parallele – trx o sbarra bassa**

10 australian pull up + 15 squat  
10 push up + 15 affondi  
10 australian chin up + 20 jumping jacks  
10 burpees + 20 mountainclimber  
10 bench dip + 20 skip alto

30 sec di pausa tra gli esercizi

2 min di pausa tra le serie

Ripetere per 4 volte

Quando trovi il simbolo + significa che devi eseguire i due esercizi di seguito

