



CIRCUITO completo livello intermedio (durata 40 - 50 min)

Attrezzatura utilizzata: barra trazioni – parallele – trx o sbarra bassa

8 pull up + 15 squat
20 push up + 15 affondi
8 chin up + 15 lateral squat
10 dip + 20 hip thrust
15 australian pull up + 20 sit up

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

