

# Circuito Gratuito



## Workout full body no equipment

### Esercizi:

- 20 squat
- 20 sit up
- 12 push up
- 20 jump lunges
- 8 pseudo push up
- 8 triceps extension

Riposo tra esercizi di 30 secondi

4/5 giri, con riposo tra giri di 1 minuto