



CIRCUITO completo livello avanzato (durata 40 - 50 min)

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

15 pull up + 20 squat
30 push up + 20 affondi
15 chin up + 20 lateral squat
15 dip + 20 hip thrust
10 pull up close grip + 30 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

Non hai nessuna attrezzatura in casa?

Allora fai questo workout

