



AT HOME

DI COACH ALEX

1° SEQUENZA

A- Air Squats x 50

B- Push ups mani larghezza spalle x 50

C- Saltare la corda o Jumping Jacks x 2'

D- Gatto spaventato x 30"

Esegui 3 volte

AT HOME

DI COACH ALEX

2° SEQUENZA

A- Affondi x 50

B- Push ups mani più larghe dell'ampiezza delle spalle x 50

C- Corsa sul posto a ginocchia alte o Burpees x 1'

D- Gatto spaventato x 30"

Esegui 3 volte

AT HOME

DI COACH ALEX



100%
MADE IN
ITALIA

100%
MADE IN
MOLDES

net
integratori

