

Clients Name: **name**

MARTEDI o VENERDI

CIRCUITO 1. Eseguire di seguito. Recuperare 2' e ripetere x2/3 serie totali

Zaino 30"	30"	in appoggio divano 30"	30"	1
sul posto affondo dietro				
30"	30"	30"	30"	
RECUPERARE 4' PRIMA DI PASSARE AL CIRCUITO 2				

CIRCUITO 2. Eseguire di seguito. Recuperare 2' e ripetere x2 serie totali

30" ogni stazione				2
30" ogni stazione				
a terra con zaino				

