

# PROGRAMMA D'ALLENAMENTO FULL BODY A CASA TUA

mela  
rossa

## Mountain Climber

10 RIPETIZIONI  
X 3 SERIE



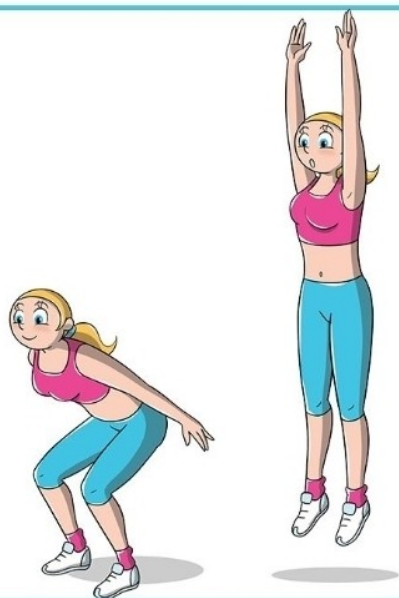
## Sumo Squat

10 RIPETIZIONI  
X 3 SERIE

# Up-down plank



5 RIPETIZIONI PER  
BRACCIO X 3 SERIE

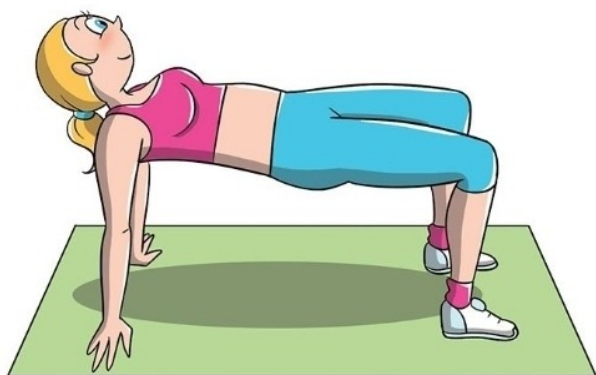


# Jump Squat

5 RIPETIZIONI  
X 3 SERIE

# Toe-touch crunches

10 RIPETIZIONI  
X 3 SERIE



# Reverse Plank

30 SECONDI  
X 3 SERIE