



I MAGNIFICI 7 - durata TRE GIORNI

EMPIRE

SPORT & RESORT

ESERCIZI TOTAL BODY

- Ground Push Ups
- Squat a gambe larghe
- Bear Twist
- Lunge
- Mountain Climbers
- Skip
- Step Ups

ROUND

3



ADDOME e stretching

- Plank
- Shoulder tap plank
- Oblique Rotations

ROUND

3

OCCORRENTE:

- UNA SEDIA PER LUNGE
- APP TABATA TIMER

