



**PACCHETTO BENESSERE
4 SETTIMANE**

Carmen Turlea
La tua Coach del Benessere

SCHEDA

2° ALLENAMENTO - TABATA

Tabata 1

JUMP PINK JACK
BYCICLE CRUNCH

Tabata 2

SQUAT TWIST
TRICIPITI

Tabata 3

FRONT LUNGE
TOE TOUCH

Tabata 4

DYNAMIC SQUAT
ARM UP AND DOWN