



**PACCHETTO BENESSERE
4 SETTIMANE**

Carmen Turlea
La tua Coach del Benessere

SCHEDA

3° ALLENAMENTO - AMRAP

- MOUNTAIN CLIMBING : 20 ripetizioni
- V-SQUEEZE : 12 ripetizioni
- FROG SIT UP : 15 ripetizioni
- SHOULDERS TAPS : 20 ripetizioni
- BURPEES : 6 ripetizioni

Fai più ripetizioni possibili dell'allenamento entro 20 minuti di lavoro.