



GIORNO 1

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Note
V-hip thrust	4	20	Piu' bande e spiegazione del perché delle bande
Reverse hyper con banda	4	30	Strizza bene i glutei Bro!
Pulse squat	3	20/30	
Affondi sfalsati con salto	3	Max	
Abduzioni posizione prona con banda	4	30	
Copenaghen	4	20"	

-RECUPERO FRA LE SERIE 50 SECONDI

-RECUPERO FRA GLI ESERCIZI 1.30'