

GIORNO 3

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Note
Rematori Unilaterali	3	12	
Frog Thrust	4	10 + 10	
Glute Bridge Monopodalico	3	Max che potete	
Good morning	3	15	Utilizza un bastone
Clamshell	3	Max che potete	**Opzionaleper enfatizzare l'esercizio usare la banda elastica
Sumo Walk	3	15	

-RECUPERO FRA LE SERIE 50 SECONDI

-RECUPERO FRA GLI ESERCIZI 1.30'