SQUAT CHALLENGE
30 GIORNI

BOX SQUAT

SQUAT A GAMBA INCROCIATA

GOBLET SQUAT

DAY 1 **10 BOX SQUAT**	DAY 2 **20 BOX SQUAT**	DAY 3 **30 BOX SQUAT**	DAY 4 **40 BOX SQUAT**	DAY 5 **50 BOX SQUAT**	DAY 6 **5 BOX SQUAT**
DAY 7 **10 SQUAT A GAMBA INCROCIATA** 5 per lato	DAY 8 **20 SQUAT A GAMBA INCROCIATA** 10 per lato	DAY 9 **30 SQUAT A GAMBA INCROCIATA** 15 per lato	DAY 10 **40 SQUAT A GAMBA INCROCIATA** 20 per lato	DAY 11 **50 SQUAT A GAMBA INCROCIATA** 25 per lato	DAY 12 **15 GOBLET SQUAT**
DAY 13 **24 GOBLET SQUAT**	DAY 14 **30 GOBLET SQUAT**	DAY 15 **36 GOBLET SQUAT**	DAY 16 **5 BOX SQUAT** Per lato	DAY 17 **15 BACK SQUAT** scegli il peso per la challenge: 10, 15, 20, 25 kg	DAY 18 **24 BACK SQUAT**
DAY 19 **30 BACK SQUAT**	DAY 20 **36 BACK SQUAT**	DAY 21 **5 BOX SQUAT** Per lato	DAY 22 **15 PISTOL SQUAT IN SOSPENSIONE** Per lato	DAY 23 **24 PISTOL SQUAT IN SOSPENSIONE** Per lato	DAY 24 **36 PISTOL SQUAT IN SOSPENSIONE** Per lato
DAY 25 **REST**	DAY 26 **1 PISTOL SQUAT** o aumenta il numero di pistol squat in sospensione	DAY 27 **3 PISTOL SQUAT** Per lato	DAY 28 **5 PISTOL SQUAT** Per lato	DAY 29 **7 PISTOL SQUAT** Per lato	DAY 30 **10 PISTOL SQUAT** o 1 pistol squat senza supporto

BACK SQUAT

PISTOL SQUAT IN SOSPENSIONE

PISTOL SQUAT