

# Workout A

## Riscaldamento:

prepara i tuoi muscoli all'attività fisica con 5-10 minuti di cardio (corsa leggera o salti sul posto)

## Fase di sforzo:

40 secondi

## Pausa:

20 secondi

## Defaticamento:

sciogli i muscoli utilizzando un foam roller.

**PRINCIPIANTE:** X3

**INTERMEDIO:** X4

**ESPERTO:** X5

1



## High Knees

2



## Push-Up

3



## Squat Jump

4



## Crunch