

foodspring®

CHALLENGE SQUAT

1

20 Squat



2

25 Squat



3

Giorno di riposo



4

30 Squat



5

35 Squat



6

Giorno di riposo



7

40 Squat



8

45 Squat



9

50 Squat



10

Giorno di riposo



11

50 Squat



12

55 Squat



13

60 Squat



14

Giorno di riposo



15

60 Squat



16

65 Squat



17

70 Squat



18

Giorno di riposo



19

70 Squat



20

75 Squat



21

80 Squat



22

Giorno di riposo



23

80 Squat



24

85 Squat



25

90 Squat



26

Giorno di riposo



27

90 Squat



28

95 Squat



29

100 Squat



30

100 Squat

