

workout

GLUTEI

WARM UP
1 min x 3



CIRCUITO X 3



AFFONDI
20 x gamba



SUMO SQUAT
15



SLANCI
15 x gamba

CIRCUITO X 3



BULGARIAN SQUAT
10 gambe alternate



PONTE
12 x gamba



SLANCI
15 x gamba

STRETCHING
40 sec x 2



RECUPERA!

Tra gli esercizi 10 sec

Tra i circuiti 1 - 2 min