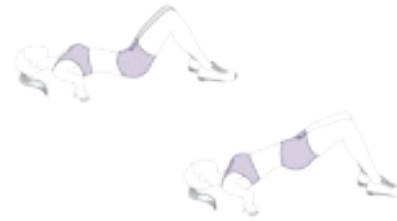


Sfida di Natale

1. RICORDA DI FARE PRIMA 10MIN DI STRETCHING
2. RICORDATI DI BERE



SLANCI POSTERIORI IN QUADRUPEDIA CON GAMBA TESA



PONTE



AFFONDI POSTERIORI INCROCIATI



SUMO SQUAT

GIORNO 1 GIORNO 2 GIORNO 3 GIORNO 4 GIORNO 5 GIORNO 6 GIORNO 7 GIORNO 8

15 SUMO SQUAT	20 SUMO SQUAT	20 SUMO SQUAT	25 SUMO SQUAT	30 SUMO SQUAT	30 SUMO SQUAT	35 SUMO SQUAT	35 SUMO SQUAT
10 SLANCI POSTER.	12 SLANCI POSTER.	12 SLANCI POSTER.	15 SLANCI POSTER.	20 SLANCI POSTER.	20 SLANCI POSTER,	20 SLANCI POSTER,	25 SLANCI POSTER,
5 PONTE CON 3" ISO	5 PONTE CON 3" ISO	10 PONTE CON 3" ISO	10 PONTE CON 3" ISO	10 PONTE CON 3" ISO	15 PONTE CON 3" ISO	15 PONTE CON 3" ISO	20 PONTE CON 3" ISO
10 AFFONDI POSTER.	12 AFFONDI POSTER.	12 AFFONDI POSTER.	15 AFFONDI POSTER.	20 AFFONDI POSTER,	20 AFFONDI POSTER,	20 AFFONDI POSTER,	25 AFFONDI POSTER,

GIORNO 9 GIORNO 10 GIORNO 11 GIORNO 12 GIORNO 13 GIORNO 14 GIORNO 15 GIORNO 16

30 SUMO SQUAT	40 SUMO SQUAT	40 SUMO SQUAT	45 SUMO SQUAT	45 SUMO SQUAT	50 SUMO SQUAT	50 SUMO SQUAT	55 SUMO SQUAT
20 SLANCI INDIETRO	25 SLANCI INDIETRO	30 SLANCI INDIETRO	30 SLANCI INDIETRO	30 SLANCI POSTER,	35 SLANCI POSTER,	35 SLANCI POSTER,	40 SLANCI POSTER,
10 PONTE CON 3" ISO	30 PONTE CON 3" ISO	25 PONTE CON 3" ISO	25 PONTE CON 3" ISO	25 PONTE CON 3" ISO	30 PONTE CON 3" ISO	30 PONTE CON 3" ISO	35 PONTE CON 3" ISO
20 AFFONDI INDIETRO	30 AFFONDI INDIETRO	30 AFFONDI INDIETRO	30 AFFONDI INDIETRO	35 AFFONDI POSTER,	35 AFFONDI POSTER,	40 AFFONDI POSTER,	40 AFFONDI POSTER,

GIORNO 17 GIORNO 18 GIORNO 19 GIORNO 20

55 SUMO SQUAT	55 SUMO SQUAT	60 SUMO SQUAT	60 SUMO SQUAT
40 SLANCI POSTER,	40 SLANCI POSTER,	45 SLANCI POSTER,	45 SLANCI POSTER,
40 PONTE CON 3" ISO	40 PONTE CON 3" ISO	40 PONTE CON 3" ISO	40 PONTE CON 3" ISO
40 AFFONDI POSTER,	45 AFFONDI POSTER,	45 AFFONDI POSTER,	50 AFFONDI POSTER,