

TOTAL BODY



**DA POSIZIONE DI PLANK
SOLLEVO
IL GINOCCHIO DESTRO
VERSO l'esterno,
TORNO IN POSIZIONE,
SOLLEVO IL SINISTRO.**



**DA POSIZIONE PLANK
APRO LE GAMBE,
FACCIO UN SALTO
E ATTERRO A
GAMBE CHIUSE**



**DA POSIZIONE PLANK
BRACCIA CON
APERTURA AMPIA,
PIEGO I GOMITIE
TORNO ALLA
POSIZIONE INIZIALE.**