

TOTAL BODY

- 1) • DX 3 RIP-KNE-UP (SUWO STEP)] 16
• SX 2 SQUAT (A TERRA)]
• SX 3 RIP KNEUP] 16
• DX 2 SQUAT]
TOT. 32
- 2) • DX RIP KNE-UP (ALTERNANDO LEGANBE)] 8
• SX KNE - AFF DIETRO - KNE] 8
• SX RIP KNE UP (ALT.)] 8
• DX KNE - AFF DIETRO - KNE] 8
TOT. 32
- 3) • DX MARCIA SOPRA ALLO STEP x 8 TEMPI] 16
• DX AVANTI (2 SQUAT A G. TESA AV.)]
• SX MARCIA SOPRA ALLO STEP x 8 T.] 16
• SX AVANTI (2 SQUAT G. T. AV)]
TOT. 32

- 4) DX - SCENDO E 8 DI] 8
MARCIA INTERNO
ALLO STEP]
DX - SIDE RIP (LENTO 8 TEMPI)]
8X - " " "] 16
DX - BASIC ALTERNATO] 8
TOT. 32