

PUNTEGGIO DADI	SPUNTA LA CASELLA V	RIPETIZIONI	ESERCIZIO
2		20	SALTO CON 2 PIEDI oppure FORBICE
3		10	SALTO PIEDE DX
4		10	PUSH UP
5		20	MOUNTAIN CLIMBERS
6		10	SALTO PIEDE SX
7		20	JUMPING JACK
8		10	SQUAT
9		20	SKIP ALTO
10		20	RUSSIAN TWIST
11		20	SIT UP
12		10	BURPEES