














Acro Race Avanzato

1 10 skip per tutti START	2 30" tenuta a cucchiaino	3 10 affondi per gamba	4 30" plank sui gomiti	5 10 piegamenti sulle braccia a braccia larghe	6 10 rane	7 Tira di nuovo	8 15 pennelli
						9 20 libretti a gambe tese	
17 Torna indietro di 4 caselle	16 20 libretti a gambe tese alternate	15 chi ha tirato prima di te decide cosa farti fare	14 10 piegamenti a braccia strette	13 15 squat jump	12 60" seggiolina al muro	11 Ritorna alla numero 1	10 10 burpees
18 30" plank sui gomiti							
19 30 dorsali gambe e braccia insieme	20 vai avanti di 4 caselle	21 10 skip	22 30" tenuta a cucchiaino	23 10 affondi per gamba	24 Ritorna alla numero 1	25 10 burpees	26 10 piegamenti sulle braccia a braccia strette
							
35 10 libretti gambe piegate	34 vai avanti fino alla casella numero 38	33 10 burpees	32 10 rane	31 torna indietro di 3 caselle	30 30" verticale al muro	29 10 candele pennello	28 15 pennelli raccolti
36 Tira di nuovo							
37 Ritorna alla numero 1	38 10 jumpig jack	39 30" tenuta a cucchiaino	40 HAI VINTO!! 