



Routine di 7 minuti



3° ciclo



Salute



7



Materiale: App 7min workout (di downdog)



Link: [downdog apps](https://www.downdog.com/apps)



Il tuo allenamento quotidiano in soli 7 minuti. Questa applicazione fornisce una guida per mantenere e sviluppare forza, resistenza e coordinazione. Con soli 7 minuti al giorno si allenano i muscoli più importanti del corpo. Riesci a mantenere il ritmo per almeno una settimana? Chi della tua famiglia si unisce alla sfida?

