

Yoga for runners (25-30min)



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.

13. saluto al sole (sotto)



Inhale



Exhale



Inhale



Hold the breath



Exhale



Inhale



Exhale



Inhale



Exhale

Inhale



Exhale



Inhale



Exhale



Inhale



Hold the breath



Exhale



Inhale



Exhale



Inhale



Exhale



Inhale



Exhale



14.



15.



16.



17.



18.



19.



20.



option to lift the toes.



21.



22.



23.



24.



25.



26.



27.



28.

al termine del saluto al sole ripartire dalla posizione 1.
fare 3 giri della sequenza