

TABATA

2 GIRI, 20" ON-10" OFF

1	L-SITUP
2	AIR SQUAT

1	ALTERNATE LUNGES
2	PLANK LEG RAISE

BRING SALLY UP

PLANK TO PUSH-UP CHALLENGE

SLOWRUN/HIGHSKIP

50/10
40/20
30/30
40/20
50/10
40/20
30/30
40/40
50/10

Per questo timer avete 1 serie da 18 ripetizioni con 0 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascereete 10 secondi di PREPARE lascerete il valore preimpostato di WORK e metterete 0 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 18 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 1 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 0. Schiacterete poi il pulsante CUSTOMIZE INTERVALS andando poi a impostare tutti e 18 i WORK, partendo con 50 poi 10 poi 40 poi 20 e così via vino all'ulltimo da 10

WOD 40" On/20" Off

3 Rounds 21 minutes

1	PUSHUPS
2	DOUBLE CRUNCHES
3	BULGARIAN SU GRADINO
4	REVERSE ROWING
5	FLUTTER LEGS
6	BURPEES
7	X-PLANK

Per questo timer avete 3 serie da 7 esercizi da farsi per 40 secondi ciascuno con 20 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascereete 10 secondi di PREPARE metterete 40 secondi di WORK e metterete 20 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 7 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 3 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS