

12**WARM-UP**

5' DI ROW/BIKE/TAPIS ROUL.

TABATA**1 GIRO, 20" ON-10" OFF**

1	TUCK-UP
2	BAND OVER THE HEAD SQUAT

1	MOUNTAIN CLIMBER
2	SUPERMAN DINAMIC

WARM-UP x 2

50 SKIP ALTI
40 BUTT KICKS
30 JUMPING JACK
20 SQUAT
10 UP AND DOWN

WOD EMOM

**2 GRUPPI DI TRE ESERCIZI - 1' PER ESERCIZIO -
OGNI GRUPPO RIPETUTO 3 VOLTE - 9' + 9'
CON 1' DI PAUSA IN MEZZO**

1	SQUATJUMP 20
2	IN AND OUT 30
3	PUSHUPS 14

1' REST

4	BURPEES 12
5	JUMPING JACK 40
6	SITUP 18

IL LAVORO DI OGGI E' UN "EMOM" QUESTO VUOL DIRE CHE NEI 60 SECONDI CI DEVONO STARE IL NUMERO DI RIPETIZIONI INDICATO PER OGNI ESERCIZIO E LA PAUSA PER PASSARE ALL'ESERCIZIO SUCCESSIVO

Per questo timer avete due serie da 9 esercizi da farsi per 60 secondi ciascuno con 0 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascere 10 secondi di PREPARE metterete 60 secondi di WORK e metterete 0 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 9 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 2 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 60