

14**30" ON / 10" OFF****2x**

1	PLANK HOLD
2	JUMPING JACK
3	L-SITUP
4	PUSHUPS
5	CRAB KICK
6	GLUTES BRIDGE
7	MOUNTAIN CLIMBER
8	SUPERMAN HOLD
9	LUNGES REVERSE

Per questo timer avete due serie da 9 esercizi da farsi per 30 secondi ciascuno con 10 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascereate 10 secondi di PREPARE metterete 30 secondi di WORK e metterete 10 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 10

3x

10 SQUATJUMP
15 ALTERNATE LUNGES
20 RUSSIAN TWIST

BRING SALLY UP**SQUAT CHALLENGE****BRING SALLY UP****PLANK WALK-UP****WOD "DIRTY 300 REPS"****5 BURPEES + 10 ES + 15 PUSHUP**

1	10 ABS V-UP
2	10 AIR SQUAT
3	10 SIT-UP DIAMOND
4	10 BULGARIAN SQUAT
5	10 TUCK-UP
6	10 OTH LUNGES
7	10 SIDE PLANK ELBOW TO KNEE - L
8	10 SIDE PLANK ELBOW TO KNEE - R
9	10 LOW REVERSE LUNGES
10	10 GLUTES BRIDGE

In questo WOD dovremo raggiungere l'obiettivo di completare un totale di 300 ripetizioni nel più breve tempo possibile.

Voi vedete i 10 esercizi elencati nell'ordine e per ognuno di questi esercizi dovreste fare 10 ripetizioni.

PRIMA di ogni esercizio elencato dovreste fare SEMPRE 5 burpees. DOPO ogni esercizio elencato dovreste fare SEMPRE 15 pushup.

i 5 burpees + le 10 rep di ogni esercizio + i 15 pushup danno un totale di 30 che moltiplicato per i dieci esercizi in elenco vi porta alle vostre "DIRTY 300 REPS"