

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 fino all'ultimo da 10

WARM UP 2

ogni circuito da tre es. per 3' - 5 rep per
ogni es. - circuiti alternati per 4 volte - 30"
tra un circuito e l'altro

1	5 BURPEES
2	5 SIT-UP DIAMOND
3	5 PUSHUPS

30" REST

1	5 JUMPING LUNGES
2	5 JUMPING PLANK
3	5 LOW REVERSE LUNGES

Per questo timer avete un'unica serie da 4 tempi di lavoro da farsi per 180 secondi (3 minuti) ciascuno con 30 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascereete 10 secondi di PREPARE metterete 180 secondi di WORK e metterete 30 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 4 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 1 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 0

WOD AMRAP

7 STAZIONI - 3' PER ESERCIZIO

1	BAND OVER THE HEAD SQUAT
2	RUSSIAN SITUP
3	MOUNTAIN CLIMBER WIDE STANCE
4	DOUBLE CRUNCH
5	IN AND OUT
6	OTH LUNGES
7	WIPERS

IL LAVORO DI OGGI E' UN AMRAP, PER CUI PIU' RIPETIZIONI POSSIBILI NEI 21 MINUTI DI LAVORO COMPLESSIVO

Per questo timer avete un'unica serie da 7 tempi di lavoro da farsi per 180 secondi (3 minuti) ciascuno con 20 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascereete 10 secondi di PREPARE metterete 180 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 1 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 0