

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

1	KNEELING PUSHUP
2	AIR SQUAT

WARM-UPx2

20 JUMPING JACK
20 MOUNTAIN CLIMBER
10 JUMPING LUNGES
10 SITUP BURPEES
5 SQUATJUMP
5 PUSHUPS

WARM-UPx3

40 SKIP ALTI
20 ALTERNATE LUNGES

CORE WOD**AMRAP 6'**

10 GLUTES BRIDGE
10 SITUP
10 SPIDER PLANK

1' REST

AMRAP 6'

8 SIDE PLANK ELBOW TO KNEE - L
8 SIDE PLANK ELBOW TO KNEE - R
8 L-SITUP

1' REST

AMRAP 6'

6 TUCK-UP
6 IN AND OUT
6 SUPERMAN DINAMIC

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 3 tempi di lavoro da farsi per 360 secondi (6 minuti) ciascuno con 60 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascerete 10 secondi di PREPARE metterete 360 secondi di WORK e metterete 60 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 3 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 1 mentre per quanto riguarda il REST