

WARM-UP**3 ROUNDS**

1	60 - 40 - 20 JUMPING JACK
	↓ ↓ ↓
2	30 - 20 - 10 AIR SQUAT
	↓ ↓ ↓
3	15 - 15 - 15 L-SITUP

50"ON / 10"OFF

1	MOUNTAIN CLIMBER WIDE STANCE
2	V-UPS
3	LATERAL LUNGES
4	PLANK HOLD
5	WIPERS
6	SUPERMAN DINAMIC
7	HOLLOW HOLD
8	LOW REVERSE LUNGES
9	X-PLANK
10	DOUBLE CRUNCHES

Per questo timer avete una serie da 10 esercizi da farsi per 50 secondi ciascuno con 10 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascere 10 secondi di PREPARE metterete 50 secondi di WORK e metterete 10 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 10 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 1 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 0

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

1	PLANK TO PUSH-UP
2	HIGHSKIP

WOD

AMRAP 6' 2-4-6-8-10-12...

IN AND OUT
ALTERNATE LUNGES

1' REST

AMRAP 6' 2-4-6-8-10-12...

GLUTES BRIDGE
PUSHUPS

1' REST

AMRAP 6' 2-4-6-8-10-12...

SIDE PLANK ELBOW TO KNEE
SQUATJUMP

1' REST

AMRAP 3' NON STOP

BURPEES

IL LAVORO DI OGGI E' UN AMRAP, PER CUI PIU' RIPETIZIONI POSSIBILI NEI 21 MINUTI DI LAVORO COMPLESSIVO (per ogni coppia di esercizi segnerete il multiplo di 2 a cui siete arrivati)

Per questo timer avete un'unica serie da 4 tempi di lavoro da farsi per 360 secondi (6 minuti) ciascuno con 60 secondi di pausa mentre l'ultimo da 180 secondi (3 minuti). Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascere 10 secondi di PREPARE metterete 360 secondi di WORK e metterete 60 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.

Schiacciate poi il pulsante CUSTOMIZE INTERVALS andando a modificare l'ultimo WORK e portandolo da 360 a 180 secondi