

TABATA**2 GIRI, 20" ON-10" OFF**

1	BEAR CRAWL
2	LUNGES REVERSE
3	BICYCLE CRUNCHES
4	AIR SQUAT
5	SUPERMAN DINAMIC
6	MOUNTAIN CLIMBER
7	SITUP
8	GLUTES BRIDGE

BRING SALLY UP**SQUAT CHALLENGE****BRING SALLY UP****PLANK WALK-UP****10-8-6-4-2**

PUSH-UPS KNEELING
UP AND DOWN

WOD**!!! EVERY MINUTE, 4 SYNCRO BURPEES!!!****Tempo Limite: 25'****40 PUSHUPS****1**

Eeguire le 40 Reps, interrompendoti ad ogni minuto per i 4 BURPEES tutti insieme!

40 SIT-UP DIAMOND**2**

Eeguire le 40 Reps, interrompendoti ad ogni minuto per i 4 BURPEES tutti insieme!

40 SQUATJUMP**3**

Eeguire le 40 Reps, interrompendoti ad ogni minuto per i 4 BURPEES tutti insieme!

40 TUCK-UP**4**

Eeguire le 40 Reps, interrompendoti ad ogni minuto per i 4 BURPEES tutti insieme!

40 IN AND OUT**5**

Eeguire le 40 Reps, interrompendoti ad ogni minuto per i 4 BURPEES tutti insieme!

40 X-PLANK**6**

Eeguire le 40 Reps, interrompendoti ad ogni minuto per i 4 BURPEES tutti insieme!

40 JUMPING LUNGES**7**

Eeguire le 40 Reps, interrompendoti ad ogni minuto per i 4 BURPEES tutti insieme!