

50" ON / 10" OFF

2x

1	JUMPING JACK
2	MOUNTAIN CLIMBER
3	GLUTES BRIDGE
4	BICYCLE CRUNCHES
5	PUSH-UPS

Per questo timer avete due serie da 5 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 5 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 2 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 10

WARM-UP bis

20 SIDE LUNGES
20 L-SITUPS
20 SQUAT-JUMP
20m BEAR CRAWL

**WOD
METCON**

SPIDERMAN PUSHUP									
10 ↓ 1	9 ↓ 2	8 ↓ 3	7 ↓ 4	6 ↓ 5	5 ↓ 6	4 ↓ 7	3 ↓ 8	2 ↓ 9	1 ↓ 10
WALL WALK									

100 AIR SQUAT

BURPEES OVER THE BAR									
1 ↓ 10	2 ↓ 9	3 ↓ 8	4 ↓ 7	5 ↓ 6	6 ↓ 5	7 ↓ 4	8 ↓ 3	9 ↓ 2	10 ↓ 1
RUSSIAN SIT-UP									

Nel WOD di oggi avete due momenti di lavoro inframmezzati da un a serie di 100 AIR SQUAT. Nella prima parte inizierete con 10 Spiderman pushup e 1 wallwalk, poi 9 pushup e 2 wallwalk e così via. Dopo aver fatto i 100 AIR SQUAT inizierete la seconda parte con 1 Burpee over the bar e 10 Russian situp (qualsiasi peso in mano per i situp). Poi 2 Burpees e 9 Situp e così via fino alla fine con 10 Burpees over the bar e 1 Russian situp