

WARMUP PART ONEx2**30"ON/10"OFF**

1	GOOD MORNING
2	SCORPION
3	COSSACK SQUAT
4	WIPERS
5	HIGH SKIP
6	FLUTTER LEGS
7	KICK BACK
8	4 POINTS SQUAT

Per questo timer avete due serie da 8 esercizi da farsi per 30 secondi ciascuno con 10 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascereete 10 secondi di PREPARE metterete 30 secondi di WORK e metterete 10 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 8 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 2 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 10

WARMUP PART TWOx4**CORE WORKOUT 12'****SWITCH EVERY 30"**

1	PLANK HOLD
2	CRAB KICK
3	BICYCLE CRUNCHES
4	SPIDER PLANK
5	HIP RAISES ABS
6	RUSSIAN TWIST

Per questo timer avete quattro serie da 6 esercizi da farsi per 30 secondi ciascuno con 0 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascereete 10 secondi di PREPARE metterete 30 secondi di WORK e metterete 0 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 6 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 4 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 0

WOD - 5 ROUNDS**27-21-15-9-3**

1	SUMO DEADLIFT
2	DEVIL PRESS
3	THRUSTERS

Il WOD di oggi prevede 5 Rounds. Nel primo eseguirete nell'ordine i 3 esercizi ognuno per 27 Reps. Nel secondo eseguirete nell'ordine i 3 esercizi per 21 Reps. E così via anche gli altri 3 Rounds fin ad arrivare all'ultimo che prevede solo 3 Reps per ogni esercizio

CLICCA QUI PER LE INDICAZIONI
PER I SUMO DEADLIFT