

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

1	TUCK-UP
2	BAND OVER THE HEAD SQUAT

1	MOUNTAIN CLIMBER
2	SUPERMAN DINAMIC

WARM-UP x 2

50 SKIP ALTI
40 BUTT KICKS
30 JUMPING JACK
20 SQUAT
10 UP AND DOWN

WOD 40" On/20" Off**3 Rounds 21 minutes**

1	BOTTLE PUSHUP AND ROW
2	GOBLET SQUAT
3	HIP THRUST ONE LEG
4	BOTTLE STRICT PRESS
5	RUSSIAN SITUP
6	IN AND OUT
7	OTH LUNGES

Per questo timer avete 3 serie da 7 esercizi da farsi per 40 secondi ciascuno con 20 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascerete 10 secondi di PREPARE metterete 40 secondi di WORK e metterete 20 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 7 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 3 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS

DEATH BY BURPEE

ON THE MINUTE FOR AFAP (as fast as possible): "X" BURPEES

ROUND 1 - 3 BURPEES
ROUND 2 - 4 BURPEES
ROUND 3 - 5 BURPEES

and continue to add 1 rep for as far as possible....