

**SLOWRUN/HIGHSKIP**

50/10
40/20
30/30
40/20
50/10
40/20
30/30
40/40
50/10

Per questo timer avete 1 serie da 18 ripetizioni con 0 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascereate 10 secondi di PREPARE lascerete il volere preimpostato di WORK e metterete 0 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 18 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 1 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 0. Schiacterete poi il pulsante CUSTOMIZE INTERVALS andando poi a impostare tutti e 18 i WORK, partendo con 50 poi 10 poi 40 poi 20 e così via vino all'ulltimo da 10

**10' EMOM x2**

1	40 JUMPING JACK
2	20 IRON CROSS
3	30 MOUNTAIN CLIMBER
4	20 ABS V-UP
5	30 GLUTES BRIDGE

Per questo timer avete due serie da 5 esercizi da farsi per 60 secondi ciascuno con 0 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascereate 10 secondi di PREPARE metterete 60 secondi di WORK e metterete 0 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 60

**ROXANNE  
BURPEES**

**WOD AMRAP**

**3 ROUNDS - 4 EXERC x ROUND  
1'30" x EXERC**

1	1'30" THRUSTERS
2	1'30" RUSSIAN SITUP
3	1'30" SUMO DEADLIFT
4	1'30" PUSHUPS
2' REST	
1	1'30" SQUATJUMP
2	1'30" SIT-UP DIAMOND
3	1'30" UP AND DOWN
4	1'30" BOTTLE REVERSE ROW
2' REST	
1	1'30" PLATE O.T.H. LUNGES
2	1'30" RUSSIAN TWIST
3	1'30" IN AND OUT
4	1'30" PLANK HOLD

Il WOD di oggi è un AMRAP. L'obiettivo sarà per cui fare più reps possibili nel tempo prestabilito (portarsi foglietto e penna per annorare i 3 parziali)

1

Per questo timer avete 3 serie da 4 esercizi da farsi per 90 secondi ciascuno con 10 secondi di pausa per cambiare esercizio. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascereate 10 secondi di PREPARE metterete 90 secondi di WORK e metterete 10 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 4 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 3 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 120

2

3