

**3****WARM-UP**

15' di riscaldamento, vario e completo, ad intensità crescente

**TABATA H.I.I.T.****2 GIRI, PER 8 RIPETIZIONI A GIRO****20" ON-10" OFF**

1

**DB THRUSTERS***30" REST*

2

**BURPEES**

Per i Thrusters si dovrebbero usare due manubri che siano sufficientemente pesanti in base alle proprie capacità.

Per ogni singola ripetizione da 20" sia di Thrusters che di Burpees, cercare di fare il maggior numero di ripetizioni possibile

**SEDUTA SOLO PER ATLETI BEN ALLENATI**

Per questo timer avete due serie da 8 esercizi da farsi per 20 secondi ciascuno con 10 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lasciate 10 secondi di PREPARE metterete 20 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 30