

7

TABATA
2 GIRI, 20" ON-10" OFF

1	AIR SQUAT
2	L-SITUP
3	JUMPING PLANK
4	CRAB KICK
5	JUMPING JACK
6	MOUNTAIN CLIMBER
7	SIDE PLANK ELBOW TO KNEE - L
8	SIDE PLANK ELBOW TO KNEE - R

WARM UP

2 SERIE x 3 GIRI x 3 ESERCIZI -
30" ON, 10" OFF PER PASSAGGIO -
1' PAUSA

1	ALTERNATE LUNGES
2	KNEELING PUSHUP
3	SITUP

WOD

AMRAP 5x4'30" - 1' REST

1	30" SQUATJUMP
2	30" SIT-UP DIAMOND
3	30" JUMPING JACK

1' REST

1	30" REVERSE ROWING
2	30" SIT-UP DIAMOND
3	30" JUMPING JACK

1' REST

1	30" PUSHUPS
2	30" SIT-UP DIAMOND
3	30" JUMPING JACK

1' REST

1	30" LOW REVERSE LUNGES
2	30" SIT-UP DIAMOND
3	30" JUMPING JACK

1' REST

1	30" BURPEES
2	30" SIT-UP DIAMOND
3	30" JUMPING JACK

Per questo timer avete due serie da 9 esercizi da farsi per 30 secondi ciascuno con 10 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascere 10 secondi di PREPARE metterete 30 secondi di WORK e metterete 10 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 9 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 2 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 60

Per questo timer avete 5 serie da 9 esercizi da farsi per 30 secondi ciascuno con 0 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascere 10 secondi di PREPARE metterete 30 secondi di WORK e metterete 0 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 9 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 5 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 60

1**2****3****4****5**