

8**WARM-UP**

5' DI CORDA/ROW/BIKE/TAPIS

TABATA**2 GIRI, 20" ON-10" OFF**

1	SIT-UP
2	SPIDER PLANK

1	LUNGES
2	MOUNTAIN CLIMBER

WARM-UP x 2

10 SQUAT
20 JUMPING JACK
30 SKIP ALTI
40 SITUP
30 SKIP ALTI
20 JUMPING JACK
10 SQUAT

WOD 40" On/20" Off**3 Rounds 24 minutes**

1	PUSHUPS
2	BICYCLE CRUNCHES
3	BULGARIAN SU GRADINO
4	REVERSE ROWING
5	FLUTTER LEGS
6	BURPEES
7	HOLLOW HOLD
8	SQUATJUMP

Per questo timer avete 3 serie da 8 esercizi da farsi per 40 secondi ciascuno con 20 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascere 10 secondi di PREPARE metterete 40 secondi di WORK e metterete 20 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 8 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 3 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 20