

9**WARM-UPx2****45" ON-10" OFF**

| | |
|---|------------------|
| 1 | BEAR CRAWL |
| 2 | AIR SQUAT |
| 3 | BICYCLE CRUNCHES |
| 4 | SIDE LUNGES |
| 5 | MOUNTAIN CLIMBER |
| 6 | KNEELING PUSHUP |
| 7 | FLUTTER LEGS |
| 8 | GLUTES BRIDGE |

Per questo timer avete due serie da 8 esercizi da farsi per 45 secondi ciascuno con 10 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascerete 10 secondi di PREPARE metterete 45 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 10

WARM-UP bis

| |
|-----------------|
| 30 PUSHUPS |
| 60 JUMPING JACK |
| 25 PUSHUPS |
| 50 JUMPING JACK |
| 20 PUSHUPS |
| 40 JUMPING JACK |

ROXANNE**BURPEES****CORE WORKOUTx3****SWITCH EVERY 30"**

| |
|------------------------------|
| PLANK |
| SIDE PLANK ELBOW TO KNEE - L |
| SIDE PLANK ELBOW TO KNEE - R |
| REVERSE PLANK |
| HOLLOW HOLD |
| SUPERMAN HOLD |

Per questo timer avete tre serie da 6 esercizi da farsi per 30 secondi ciascuno con 0 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascerete 10 secondi di PREPARE metterete 30 secondi di WORK e metterete 0 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 6 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 3 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 0