

WARM-UP x 2

1	10 UP AND DOWN
2	10 OTH LUNGES
3	10 INCH WARM
4	30 SKIP ALTI
5	30 PLANK KNEES TO ELBOW
6	30 KICK BACK
7	20 BAND OTH SQUAT

TABATA

1 GIRO, 20" ON-10" OFF

1	PUSH-UPS KNEELING
2	LATERAL LUNGES

**FINAL WARMUP
CORE WORKOUT 12'**

SWITCH EVERY 30"

1	PLANK ROLLING BRACCIA TESE
2	HEELS TOUCH
3	LEGS PASS OVER DB
4	CROSS CRUNCHES
5	ABS SCISSORS UP&DOWN
6	RUSSIAN TWIST

Per questo timer avete quattro serie da 6 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 6 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 4 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 0

**WOD METCON
FOR TIME**

15-12-9

1	GOBLET SQUAT
2	DB/KB STEP-UP
3	DB SNATCH

SEDIA/GRADONE

12-9-6

1	DB THRUSTERS
2	GLUTES BRIDGE + SPINTE
3	TRICEP DIPS

SEDIA

9-6-3

1	DEVIL PRESS
2	PLATE O.T.H. LUNGES
3	WALL WALK

MURO

In questo WOD l'obiettivo è di terminare il lavoro il prima possibile.

Si parte facendo un round da 15 ripetizioni di tutti e tre i primi 3 esercizi, poi 12 reps sempre di quei tre e poi 9 reps sempre dei primi tre esercizi.

Poi si passa partendo da un primo round di 12 reps del secondo gruppo di tre esercizi e così via con questa logica fino a quando concluderete con l'ultimo round da 3 reps per ognuno degli ultimi 3 esercizi