

WARM-UP 8'

45"ON/15"OFF

1	LEGS PASS OVER DB
2	JUMPING JACK
3	ABS SCISSORS UP&DOWN
4	KICK BACK

Per questo timer avete due serie da 4 esercizi da farsi per 45 secondi ciascuno con 15 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascereste 10 secondi di PREPARE metterete 45 secondi di WORK e metterete 15 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 4 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 2 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 15

WARM-UP bis

	1 ROUND	2 ROUND	3 ROUND	
PUSH-UPS KNEELING	20	25	30	PUSH-UPS KNEELING
MOUNTAIN CLIMBER	20	25	30	MOUNTAIN CLIMBER
SITUP	20	25	30	SITUP
MOUNTAIN CLIMBER	20	25	30	MOUNTAIN CLIMBER
OVER HEAD LUNGES	20	25	30	OVER HEAD LUNGES

WOD AMRAP 16x1'20"

CAMBIO ESERCIZIO A "HALF WAY"

1	PLATE O.T.H. LUNGES
	HAND RELEASE PUSHUPS
	15" REST
2	SIT-UP DIAMOND
	AIR SQUAT
	15" REST
3	THRUSTERS
	HAND RELEASE PUSHUPS
	15" REST
4	TABLE REVERSE ROW
	AIR SQUAT
	15" REST
5	DB/KB STEP-UP
	HAND RELEASE PUSHUPS
	15" REST
6	IN AND OUT
	AIR SQUAT
	15" REST
7	WALL WALK
	HAND RELEASE PUSHUPS
	15" REST
8	DB SNATCH
	AIR SQUAT

9	GLUTES BRIDGE + PRESS
	HAND RELEASE PUSHUPS
	15" REST
10	BURPEES
	AIR SQUAT
	15" REST
11	BULGARIAN SU GRADINO
	HAND RELEASE PUSHUPS
	15" REST
12	STRICT PRESS
	AIR SQUAT
	15" REST
13	SUMO DEADLIFT
	HAND RELEASE PUSHUPS
	15" REST
14	X-PLANK
	AIR SQUAT
	15" REST
15	JUMPING LUNGES
	HAND RELEASE PUSHUPS
	15" REST
16	PUSHPRESS
	AIR SQUAT

Per questo timer avete una serie da 16 tempi di lavoro ciascuno da 1'20" con 15 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascereste 10 secondi di PREPARE metterete 80 secondi di WORK e metterete 15 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 16 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 1 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 0