

WARM-UP**3 ROUNDS**

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 | 60 - 40 - 20 JUMPING JACK |
| | ↓ ↓ ↓ |
| 2 | 30 - 20 - 10 - 4POINTS SQUAT |
| | ↓ ↓ ↓ |
| 3 | 15 - 15 - 15 L-SITUP |

50"ON / 10"OFF

- | | |
|----|--------------------------|
| 1 | BAND OVER THE HEAD SQUAT |
| 2 | V-UPS |
| 3 | COSSACK SQUAT |
| 4 | PLANK HOLD |
| 5 | WIPERS |
| 6 | SUPERMAN DINAMIC |
| 7 | HOLLOW HOLD |
| 8 | SCORPION |
| 9 | TOE TOUCH ALTERNATING |
| 10 | SIDE OBLIQUE |

Per questo timer avete una serie da 10 esercizi da farsi per 50 secondi ciascuno con 10 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascereete 10 secondi di PREPARE metterete 50 secondi di WORK e metterete 10 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 10 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 1 mentre per quanto riguarda il REST

TABATA**1 GIRO, 20" ON-10" OFF**

- | | |
|---|--------------------|
| 1 | GOOD MORNING |
| 2 | HIP THRUST ONE LEG |

WOD

AMRAP 6' 2-4-6-8-10-12...

- | | |
|---|----------------------|
| 1 | SUMO DEADLIFT |
| 2 | HAND RELEASE PUSHUPS |
| 3 | BULGARIAN SQUAT |

1'30" REST

AMRAP 6' 2-4-6-8-10-12...

- | | |
|---|-----------------------|
| 1 | GLUTES BRIDGE + PRESS |
| 2 | THRUSTERS |
| 3 | BOTTLE REVERSE ROW |

1'30" REST

AMRAP 6' 2-4-6-8-10-12...

- | | |
|---|----------------|
| 1 | CLEAN AND JERK |
| 2 | SQUATJUMP |
| 3 | RUSSIAN SITUP |

1'30" REST

AMRAP 3' NON STOP

- | |
|---------|
| BURPEES |
|---------|

IL LAVORO DI OGGI E' UN AMRAP, PER CUI PIU' RIPETIZIONI POSSIBILI NEI 21 MINUTI DI LAVORO COMPLESSIVO (per ogni gruppo di tre esercizi segnerete il multiplo di 2 a cui siete arrivati)

Per questo timer avete un'unica serie da 4 tempi di lavoro da farsi per 360 secondi (6 minuti) ciascuno con 90 secondi di pausa mentre l'ultimo da 180 secondi (3 minuti). Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascereete 10 secondi di PREPARE metterete 360 secondi di WORK e metterete 90 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 4 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 1 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 0.

Schiacerete poi il pulsante CUSTOMIZE INTERVALS andando a modificare l'ultimo WORK e portandolo da 360 a 180 secondi