

WARM-UP

20 GLUTES BRIDGE	+	10 IN AND OUT
30 GLUTES BRIDGE	+	8 IN AND OUT
40 GLUTES BRIDGE	+	6 IN AND OUT
30 GLUTES BRIDGE	+	8 IN AND OUT
20 GLUTES BRIDGE	+	10 IN AND OUT

WARM-UP**2 ROUNDS OF:**

10 INCH WARM
30 JUMPING JACK
10 HIP RAISES ABS
30 JUMPING JACK
10 ABS V-UP
30 JUMPING JACK

BRING SALLY UP**OTH SQUAT BASTONE****WOD EMOM**

**2 GRUPPI DI QUATTRO ESERCIZI - 1' PER
ESERCIZIO - OGNI GRUPPO RIPETUTO 3
VOLTE - 12' + 12' CON 1' DI PAUSA IN MEZZO**

1	20 JUMPING LUNGES
2	15 HAND RELEASE PUSHUPS
3	14 TABLE ROW
4	10 DB THRUSTERS

2' REST

1	10 DEVIL PRESS
2	14 RUSSIAN SITUP
3	10 WALL WALK
4	16 SUMO DEADLIFT

IL LAVORO DI OGGI E' UN "EMOM" QUESTO
VUOL DIRE CHE NEI 60 SECONDI CI DEVONO
STARE IL NUMERO DI RIPETIZIONI INDICATO PER
OGNI ESERCIZIO E LA PAUSA PER PASSARE
ALL'ESERCIZIO SUCCESSIVO

Per questo timer avete due serie da 12 esercizi
da farsi per 60 secondi ciascuno con 0 secondi di
pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro
timer. Lascere 10 secondi di PREPARE
metterete 60 secondi di WORK e metterete 0
secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES
metterete il numero 12 per quanto riguarda i
SETS metterete il numero 2 mentre per quanto
riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 60