

50" ON / 10" OFF

2x

- | | |
|---|------------------|
| 1 | JUMPING JACK |
| 2 | THE JUGGLER |
| 3 | GLUTES BRIDGE |
| 4 | BICYCLE CRUNCHES |
| 5 | LEGS ON FIRE |

Per questo timer avete due serie da 5 esercizi da farsi per 50 secondi ciascuno con 10 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascerete 10 secondi di PREPARE metterete 50 secondi di WORK e metterete 10 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 5 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 2 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 10

WARM-UP bis

x2

- | | |
|---|--------------------|
| 1 | 20 H.R. PUSHUPS |
| 2 | 20 DOUBLE CRUNCHES |
| 3 | 20 SQUAT-JUMP |
| 4 | 20m BEAR CRAWL |



CLICCA QUI <https://www.dbcleanandjerk.it> PER VEDERE I DB CLEAN & JERK

WOD

METCON

Nel WOD di oggi avete due momenti di lavoro inframmezzati da un a serie di 100 AIR SQUAT.

Nella prima parte inizierete con 10 DB CLEAN & JERK e 1 IN & OUT, poi 9 clean & jerk e 2 in & out e così via.

Dopo aver fatto i 100 AIR SQUAT inizierete la seconda parte con 1 SITUP BURPEE e 10 THRUSTERS DB. Poi 2 Burpees e 9 thrusters e così via fino alla fine con 10 Burpees situp e 1 Thruster DB

NEL WOD DI OGGI LA COSA PIU' IMPORTANTE E' LA CORRETTA ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI E NON TANTO IL TEMPO FINALE

DUMBBELL CLEAN AND JERK (2 DUMBBELLS)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IN AND OUT x 2									

100 AIR SQUAT

SITUP BURPEES

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
THRUSTERS DB									