

TABATA**2 GIRI, 20" ON-10" OFF**

1	GOOD MORNING
2	4 POINTS SQUAT
1	PUSH-UPS KNEELING
2	BAND OVER THE HEAD SQUAT

CORE WARM-UP 12'**SWITCH EVERY 30"**

1	CROSS CRUNCHES
2	CRAB KICK
3	BICYCLE CRUNCHES
4	SPIDER PLANK
5	HIP RAISES ABS
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 40" On/20" Off**3 Rounds 21 minutes**

1	SUMO DEADLIFT
2	PUSHUPS SPIDERMAN
3	GOBLET SQUAT
4	BOTTLE STRICT PRESS
5	SQUATJUMP
6	SIDE PLANK ELBOW TO KNEE
7	PLATE O.T.H. LUNGES

Per questo timer avete 3 serie da 7 esercizi da farsi per 40 secondi ciascuno con 20 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascere 10 secondi di PREPARE metterete 40 secondi di WORK e metterete 20 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 7 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 3 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 20

SATURDAY'S BURPEES CHALLENGE**15'**

1 BURPEE
2 CLEAN AND JERK (per ogni braccio)
3 BURPEES
4 CLEAN AND JERK (per ogni braccio)
5 BURPEES
6 CLEAN AND JERK (per ogni braccio)
7 BURPEES
8 CLEAN AND JERK (per ogni braccio)

**E AVANTI COSI' CERCANDO DI ARRIVARE AL
MAGGIOR NUMERO POSSIBILE NEI 15'**