

**WARMUP PART ONEx2****30"ON/10"OFF**

1	GOOD MORNING
2	SCORPION
3	COSSACK SQUAT
4	WIPERS
5	HIGH SKIP
6	FLUTTER LEGS
7	KICK BACK
8	4 POINTS SQUAT

Per questo timer avete due serie da 8 esercizi da farsi per 30 secondi ciascuno con 10 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascere 10 secondi di PREPARE metterete 30 secondi di WORK e metterete 10 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 8 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 2 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 10

**WARMUP PART TWOx4****CORE WORKOUT 12'****SWITCH EVERY 30"**

1	PLANK HOLD
2	HOLLOW HOLD
3	LEGS PASS OVER DB
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 - 5 ROUNDS****21-18-15-12-9**

1	BURPEES OVER THE BAR
2	TABLE ROW
3	GOBLET SQUAT
4	RUSSIAN SITUP

**30 LUNGES, EVERY ROUND COMPLETED**

Il WOD di oggi prevede 5 Rounds. Nel primo eseguirete nell'ordine i 4 esercizi ognuno per 21 Reps. Nel secondo eseguirete nell'ordine i 4 esercizi per 18 Reps. E così via anche gli altri 3 Rounds fin ad arrivare all'ultimo che prevede solo 9 Reps per ogni esercizio  
Dopo ogni round completato, sempre 30 Lunges