

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

1	AIR SQUAT
2	L-SITUP
3	JUMPING PLANK
4	CRAB KICK
5	JUMPING JACK
6	MOUNTAIN CLIMBER
7	SIDE PLANK ELBOW TO KNEE - L
8	SIDE PLANK ELBOW TO KNEE - R

SLOWRUN/SQUATJUMP

50/10
40/20
30/30
40/20
50/10
40/20
30/30
40/40
50/10

Per questo timer avete 1 serie da 18 ripetizioni con 0 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascere 10 secondi di PREPARE lascerete il valore preimpostato di WORK e metterete 0 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 18 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 1 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 0.

Schiatterete poi il pulsante CUSTOMIZE INTERVALS andando poi a impostare tutti e 18 i WORK, partendo con 50 poi 10 poi 40 poi 20 e così via fino all'ultimo da 10

WARM-UP**90"-75"-60"**

PUSH-UPS KNEELING
SIT-UPS

WOD 40" On/20" Off**3 SERIE PER OGNI ES**

1	DB FRONT SQUAT
2	DB CLEAN AND JERK (2 DB)
3	RUSSIAN SITUP
4	SUMO DEADLIFT
5	GLUTES BRIDGE + PRESS
6	DB BENT OVER ROW
7	THRUSTERS

Per questo timer avete 7 serie da 3 ripetizioni per ogni esercizio 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 3 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 7 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 20