

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

BRING SALLY UP
OTH SQUAT BASTONE
WOD EMOM

**2 GRUPPI DI QUATTRO ESERCIZI - 1' PER ESERCIZIO -
OGNI GRUPPO RIPETUTO 2 VOLTE - 8' + 8' CON 2' DI
PAUSA IN MEZZO**

1	25 JUMPING LUNGES
2	15 HAND RELEASE PUSHUPS
3	14 TABLE ROW
4	15 DB THRUSTERS
	2' REST
1	20 STRICT 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 8 esercizi da farsi per 60 secondi ciascuno con 0 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascereete 10 secondi di PREPARE metterete 60 secondi di WORK e metterete 0 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 120

SATURDAY'S BURPEES CHALLENGE

15'

1 BURPEE
2 SIDE PLANK ELBOW TO KNEE (per ogni lato)
3 BURPEES
4 SIDE PLANK ELBOW TO KNEE (per ogni lato)
5 BURPEES
6 SIDE PLANK ELBOW TO KNEE (per ogni lato)
7 BURPEES
8 SIDE PLANK ELBOW TO KNEE (per ogni lato)

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