

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

1	ALTERNATE LUNGES
2	BEAR CRAWL

1	PUSH-UPS KNEELING
2	BAND OVER THE HEAD SQUAT

FINAL WARMUPx4
CORE WORKOUT 12'
SWITCH EVERY 30"

1	PLANK HOLD
2	HOLLOW HOLD
3	ABS V-UP
4	SPIDER PLANK
5	HIP RAISES ABS
6	TUCK-UP

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

PUSH-UPS WOD**AMRAP 5x4'30" - 1' REST**

1	30" JUMPING LUNGES
2	30" HAND RELEASE PUSHUPS
3	30" AIR SQUAT

1' REST

1	30" DB REVERSE ROW
2	30" HAND RELEASE PUSHUPS
3	30" AIR SQUAT

1' REST

1	30" DB THRUSTERS
2	30" HAND RELEASE PUSHUPS
3	30" AIR SQUAT

1' REST

1	30" DB SNATCH
2	30" HAND RELEASE PUSHUPS
3	30" AIR SQUAT

1' REST

1	30" BURPEES
2	30" HAND RELEASE PUSHUPS
3	30" AIR SQUAT

1

2

3

4

5

Per questo timer avete 5 serie da 9 esercizi da farsi per 30 secondi ciascuno con 5 secondi di pausa per passare da un es all'altro. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascere 10 secondi di PREPARE metterete 30 secondi di WORK e metterete 5 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 9 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 5 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 60