

WARM-UP x 2

1	10 SQUAT
2	20 JUMPING JACK
3	30 SKIP ALTI
4	40 SITUP
5	30 SKIP ALTI
6	20 JUMPING JACK
7	10 SQUAT

WOD 40" On/20" Off**3 Rounds 21 minutes**

1	LEGS ON FIRE
2	BICYCLE CRUNCHES
3	DB FRONT SQUAT
4	THE JUGGLER
5	GLUTES BRIDGE
6	SQUATJUMP
7	HOLLOW HOLD

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 DB SNATCH (per ogni braccio)
3 BURPEES
4 DB SNATCH (per ogni braccio)
5 BURPEES
6 DB SNATCH (per ogni braccio)
7 BURPEES
8 DB SNATCH (per ogni braccio)

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